



Gelbes Hähnchencurry

mit Erdnüssen und Weißkohlsalat



ca. 25min



2 Personen

Auch in der asiatischen Küche ist Krautsalat beliebt. Ganz hervorragend passt er als knackige Begleitung zu diesem cremigen Curry mit Hähnchen, Paprika und Karotten in Kokosmilch. Dazu gibt es fluffig-aromatisches Basmatireis. Lass es dir schmecken!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 43.5g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken.



Den **Weißkohl** mit 1 EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mit den Händen kräftig durchkneten. Beiseitestellen und ziehen lassen.



Je nach Schärfewunsch ca. die **½ der Currypaste oder mehr** unter das **Fleisch** rühren. Mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Weißkohlsalat** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.