



Gelbes Hähnchencurry

mit Erdnüssen und Weißkohlsalat



ca. 30min



3-4 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!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 791kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 40.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Fleisch schneiden

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



2. Gemüse vorbereiten

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



5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



3. Weißkohl verfeinern

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



6. Curry fertigstellen

Je nach Schärfewunsch ca. **⅔ 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.