



Cremiges Hähnchencurry

mit Champignons und Basmatireis



20-30min



2 Personen

Frage: Wie wird ein leckeres Hähnchencurry noch cremiger? Antwort: Crème fraîche! Mit Karotten und Champignons und natürlich köstlich-scharfer roter Currypaste ein feiner Twist im Klassiker. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 45.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry ansetzen

1TL Currypaste und die **Crème fraîche** unter das **Gemüse** rühren und mit 100ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und das **Curry** 5-6Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm dünne und 2-3cm lange Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz würzen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Pilze** und die **Karotten** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten.



6. Fleisch garen

Das **Fleisch** in das **Curry** rühren und das **Curry** weitere 5-7Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. **Je nach Schärfewunsch** mit **mehr Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.