



Hähnchen-Curry mit Birnen

und Sambal-Koriander-Reis



30-40min



2 Personen

Der Mix macht's, so auch bei diesem Gericht! Das feurige Curry mit zarten Hähnchenstreifen und würzigem Sambal-Oelek-Reis verfeinerst du mit süßen Birnenstückchen. Birnen enthalten jede Menge Vitamine und sind leicht verdaulich - und schmecken so lecker!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Currypulver Madras⁹
- 10g frischer Koriander
- 1 Zwiebel
- 1 Birne
- 1 Geflügelbrühwürfel⁹
- 1 grüne Paprika
- 25g Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 47.8g



1. Hähnchen schneiden

Das **Hähnchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf **400ml** 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** darin bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. abgedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



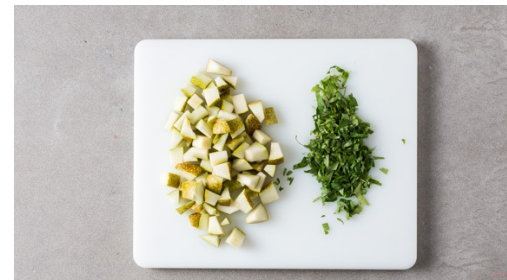
3. Hähnchen anbraten

Währenddessen in einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und das **Hähnchen** ca. 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprikastreifen** hinzugeben und ca. 1-2Min. mitbraten.



4. Curry ansetzen

Das **Hähnchen** mit dem **Currypulver** würzen, dann die **Kokosmilch** unterrühren, den **Brühwürfel** darin auflösen und das **Curry** ca. 4-5Min sanft köcheln lassen.



5. Birne schneiden

Inzwischen die **Birne** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die **Birne** in mundgerechte Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



6. Reis fertigstellen

Den **Koriander** und je nach **Schärfewunsch Sambal Oelek** unter den **Reis** mischen. Nach Ende der Kochzeit das **Curry** vom Herd nehmen und die **Birnenstückchen** unterrühren. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** servieren.