



TBR Superfix: Indisches Butter Chicken

auf Blumenkohlreis mit Koriander



ca. 20min



2 Personen

Wer schon mal indisches Essen bestellt hat, hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch schon Butter Chicken gegessen. Der würzig-cremige Klassiker erfreut sich außerordentlicher Beliebtheit, sorgt im Original aber auch dafür, dass man komatös auf dem Sofa versackt. Um das zu vermeiden, präsentieren wir heute unsere Low-Carb-Variante mit Blumenkohlreis, gelber Paprika und zartem Hähnchenfleisch. Cremig, würzig, leicht? Check!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 1 Dose Tomatenmark
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 23.1g, Eiweiß 39.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen und die **Stängel** fein schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden.



4. Blumenkohlreis rösten

Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohlreis** gar und an den Rändern leicht gebräunt ist.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter oder Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Curry köcheln

100ml Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben, aufkochen und 3-4Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** einrühren, dann die **Paprika** und das **Fleisch samt Bratensaft** hinzufügen und das **Curry** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in demselben Topf mit 1EL Butter oder Pflanzenöl und 1 Prise Salz 3-4Min. anschwitzen. Den **Ingwer**, die **Korianderstängel** sowie **2TL Currypulver oder mehr nach Geschmack** hinzufügen und ca. 1Min. unter Rühren braten. Die **1/2 des Tomatenmarks** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohlreis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Curry** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.