



Genuss x 2: Veganes Hähnchen-Korma

mit Reis, Pita und Spinat



ca. 40min



2 Personen

Dieses Gericht macht viele hungrige Mäulchen glücklich und lässt sich ideal mit der ganzen Familie genießen. Auch Opa, der veganem Essen gegenüber sonst nicht so aufgeschlossen ist, wird überzeugt - versprochen. Es gibt ein köstliches Korma-Curry mit Spinat und pflanzlichen Hähnchenschnitzeln von The Vegetarian Butcher, außerdem lockeren Reis, ofengerösteten Blumenkohl und warmes Pitabrot. Manchmal ist mehr einfach mehr!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung ¹⁰
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 2 Packungen Korma-Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 100g Babyspinat
- 25g Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 976kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 117.7g, Eiweiß 26.8g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Korma köcheln

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in demselben Topf mit 2EL Margarine bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen, dann die **Schnetzel**, die **übrige Gewürzmischung**, den **Ingwer** und die **Currypaste** zugeben. Alles miteinander vermengen und ca. 1Min. braten, dann die **Kokosmilch** und 100ml Wasser angießen. Das **Korma** bei niedriger Hitze 4-6Min. köcheln lassen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Blumenkohl rösten

1EL vegane Margarine Raumtemperatur annehmen lassen. Den **Blumenkohl** in 3-4cm große Röschen schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz sowie der **½ der Gewürzmischung** vermengen. Im vorgeheizten Ofen 20-25Min. backen, bis der **Blumenkohl** goldbraun ist und deutliche Röstspuren aufweist.



5. Pita erwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen, bis sie leicht gebräunt sind. Mit der zimmerwarmen Margarine bestreichen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Mandeln** in einem mittelgroßen Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **½ des Ingwers** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Spinat zugeben

Den **Spinat** einrühren und zusammenfallen lassen. Den **Reis** und das **Korma** auf Schalen verteilen und mit den **Mandeln** und den **Rosinen** garnieren. Den **Blumenkohl** aus dem Ofen nehmen und neben dem **Korma** anrichten. Das **Pitabrot** dazu reichen. // Das Gericht ergibt 4 Portionen.