MARLEY SPOON

Hähnchen-Gemüse-Curry mit Tamarinde

dazu Basmatireis mit Koriander

20-30min 2 Personen

Die aromatische Basis dieses schnellen Hähnchencurrys ist eine Paste aus Ingwer, Knoblauch und Tamarinde. Mit Karotten, Zucchini und Kokosmilch hast du dann ruck, zuck ein köstliches Abendessen auf dem Tisch, zu dem du lockeren Basmatireis reichst, der mit frischem Koriander verfeinert wird.

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Tamarindenpaste
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 748kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 37.5g

1. Würzpaste zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit der **Tamarindenpaste** in einem Mörser zu einer gleichmäßigen **Paste** verarbeiten. **Tipp:** Wer keinen Mörser hat, kann den **Ingwer** und den **Knoblauch** fein reiben und mit der **Tamarindenpaste** verrühren.

2. Reis kochen

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.

3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2–3cm große Stücke schneiden.

5. Curry ansetzen

Das **Fleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. scharf anbraten. Die **Würzpaste** unterrühren und mit der **Kokosmilch** und ca. 100ml Wasser ablöschen, ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Brühgewürz** und das **Gemüse** hinzugeben und das **Curry** bei niedriger Hitze 4–6Min. sanft köcheln lassen.

6. Reis verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und unter den **Reis** mengen. Das **Hähnchencurry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** servieren.