



## Hähnchen-Gemüse-Curry mit Tamarinde

dazu Basmatireis mit Koriander



20-30min



3-4 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

- 300g Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Tamarindenpaste
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 400ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer 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 730kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 37.0g



### 1. Würzpaste zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



### 4. Fleisch schneiden

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



### 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.



### 5. Curry ansetzen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Würzpaste** unterrühren und mit der **Kokosmilch** und ca. 200ml Wasser ablöschen, ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Brühwürz** und das **Gemüse** hinzugeben und das **Curry** bei niedriger Hitze 4-6Min. sanft köcheln lassen.



### 3. Gemüse schneiden

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



### 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.