



Schnelles Hähnchencurry

mit Tamarinde und Basmatireis



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 feines Abendessen auf dem Tisch, zu dem du lockeren Basmatireis reichst. Wer mag, garniert das Curry noch mit frisch gehacktem Koriander.

Was du von uns bekommst

• 9

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Mörser und Stößel
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 44.3g



1. Currypaste herstellen

Den **Ingwer** schälen und klein schneiden. **Tipp:** Den **Ingwer** am besten mit einem kleinen Löffel schälen, so entfernt man nicht zu viel und erreicht alle Ecken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** mit der **Tamarindenpaste** im Mörser zu einer gleichmäßigen **Paste** verarbeiten.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke 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** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Curry ansetzen

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



3. Gemüse schneiden

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



6. Reis verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken und mit dem **Reis** vermengen. Das **Hähnchencurry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** servieren.