

# MARLEY SPOON



## Superfix V2: Indisches Bio-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 Bio-Hähnchenfleisch. Cremig, würzig, leicht? Check!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 Dose Tomatenmark
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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.

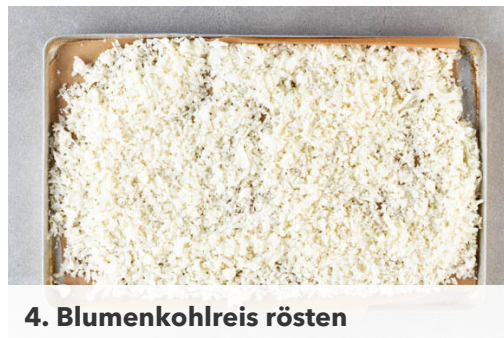
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 41.7g, Kohlenhydrate 26.6g, Eiweiß 8.8g



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.



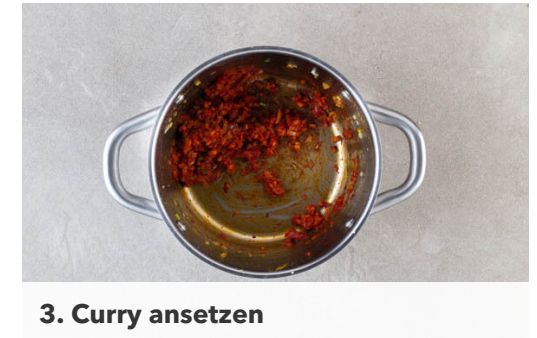
2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen 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.