



Superfix V3: Vegetarisches Butter Chicken

auf Blumenkohlreis mit Koriander



ca. 20min



2 Personen

Der würzig-cremige Klassiker aus der indischen Küche 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 veganen Hähnchenschnitzeln von The Vegetarian Butcher. Cremig, würzig, leicht? Check!

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Packung vegane
Hähnchenschnitzel ⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1 Dose Tomatenmark
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

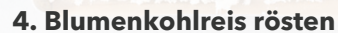
Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 617kcal, Fett 43.2g,
Kohlenhydrate 30.6g, Eiweiß 24.8g



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.



Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1 EL 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.



Die **Schnetzel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter oder Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten, aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



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 die **Schnetzel** hinzufügen und das **Curry** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 **½ des Tomatenmarks** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



Den **Blumenkohlreis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Curry** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.