



Superfix V3: Vegetarisches Butter Chicken

auf Blumenkohlreis mit Koriander



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Dose Tomatenmark
- 800g Blumenkohlreis
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 23.3g, Eiweiß 23.1g



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 zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Jeweils 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. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



2. Schnetzel anbraten

Die **Schnetzel** in einem großen Topf mit 2EL 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.



5. Curry köcheln

150-200ml 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.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in demselben Topf mit 2EL Butter oder Pflanzenöl und 1 Prise Salz 3-4Min. anschwitzen. Den **Ingwer**, die **Korianderstängel** sowie das **Currypulver** hinzufügen und ca. 1Min. unter Rühren braten. Das **Tomatenmark** 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.