



V2: Bio-Hähnchen-Korma-Curry

dazu Basmatireis und Joghurt dip



30-40min



2 Personen

Wir lieben Currys. Es gibt auch keinen Grund, dies nicht zu tun, denn sie warten stets mit fein-würzigen Aromen, vielen bunten Zutaten und einer sämigen Sauce auf - die Liste der möglichen Kombinationen ist dabei schier unendlich. Wir entscheiden uns heute für saftiges Bio-Hähnchen, das mit Joghurt und Zitrone mariniert und dann mit Ingwer, Tomaten und Süßkartoffeln geschmort wird. Noch ein erfrischender Dip dazu - fertig!

Was du von uns bekommst

- 200g Basmatireis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200ml Kokosmilch
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 115.7g, Eiweiß 15.1g



1. Fleisch vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit **1EL Zitronensaft**, **½TL Zitronenschale**, der **½ der Currypaste**, **1EL Joghurt** und 1 Prise Salz vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



4. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Ingwer** und das **Fleisch samt Marinade** hinzugeben und 3-5Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Süßkartoffeln** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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 fertigstellen

Das **Curry** mit der **Brühe** aufgießen, sodass alles von Flüssigkeit bedeckt ist, dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. abgedeckt sanft köcheln. Den Deckel entfernen und das **Curry** weitere 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Mit 1 Prise Zucker und etwas **Zitronensaft** verfeinern.



3. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. **⅔ des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die **½ des Brühwürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen.



6. Dip zubereiten

Den **restlichen Joghurt** mit **1EL Zitronensaft**, dem **restlichen Zitronenabrieb nach Geschmack** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Joghurdip** und dem **Koriander** garniert servieren.