MARLEY SPOON

V3: Knuspriges Hähnchen indische Art

mit Karotten-Bete-Salat und Vollkornreis

ca. 40min 2 Personen

Mit einem cremig-würzigen Salat, Pachadi genannt, kannst du heute deine indischen Kochkünste erproben: Aus Ingwer, Kokos und duftenden Gewürzen pürierst du im Stabumdrehen eine köstliche Currypaste, in der Karottenraspeln kurz angebraten und mit Roter Bete und kühlendem Joghurt vermischt werden. Pachadi ist im heißen Südindien als erfrischende Beilage sehr beliebt und passt heute perfekt zu deinem knusprig umhüllten Hähnchen!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver [10]
- 1 Karotte
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt [7]
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl [1]
- 1 Päckchen Aprikosenchutney [10]

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [3]
- 1EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1122kcal, Fett 57.2g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 46.5g

1. Currypaste zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** und die **½ des Ingwers oder mehr nach Geschmack** schälen und grob würfeln und mit den **Kokosraspeln**, dem **Currypulver**, 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. etwas Wasser hinzufügen.

2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8–10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

3. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Rote Bete** ebenfalls grob raspeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** in 4 Spalten schneiden. Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

4. Gemüse erwärmen

Die **Currypaste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 3–4Min. anbraten, dabei darauf achten, dass die **Paste** nicht anbrennt. Die **Karotten** dazugeben und 2–3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Rote Bete** und den **Joghurt** einrühren.

5. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in 2 dünne Schnitzel schneiden. Auf einem Teller 1EL Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz mischen. In einem tiefen Teller 1 Ei mit 1EL Wasser verquirlen. Auf einem dritten Teller das **Paniermehl** mit der **Limettenschale** mischen. Das **Fleisch** erst durchs Mehl, dann durchs Ei und dann durchs **Paniermehl** ziehen, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist.

6. Fleisch braten

Eine zweite mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittelhoch erhitzen. Das **Fleisch** ins heiße Öl geben und auf jeder Seite 2–3Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Den **Karotten-Bete-Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Fleisch** und dem **Reis** auf Tellern anrichten und mit dem **Aprikosenchutney** und den **Limettenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**