



V: Knuspriges Bio-Hähnchen indische Art

mit Karotten-Bete-Salat und Vollkornreis



ca. 40min



3-4 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 beliebt und passt heute perfekt zu deinem knusprig umhüllten Bio-Hähnchen!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50g Kokosraspel
- 2 Pck. Madras-Currypulver⁴
- 2 Karotten
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Joghurt³
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl²
- 2 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

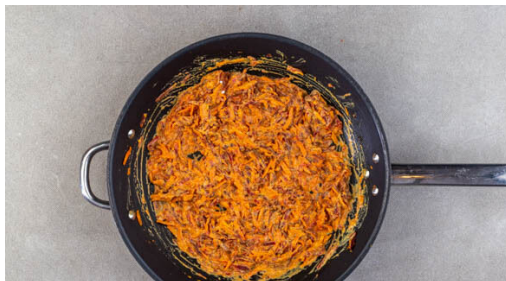
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1187kcal, Fett 54.8g,
Kohlenhydrate 105.2g, Eiweiß 64.7g



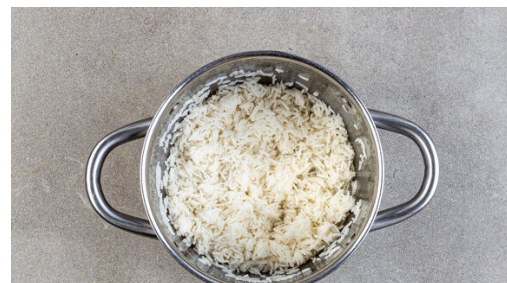
1. Currypaste zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit den **Kokosraspeln**, dem **Currypulver**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. etwas Wasser hinzufügen.



4. Gemüse erwärmen

Die **Currypaste** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das Wasser kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



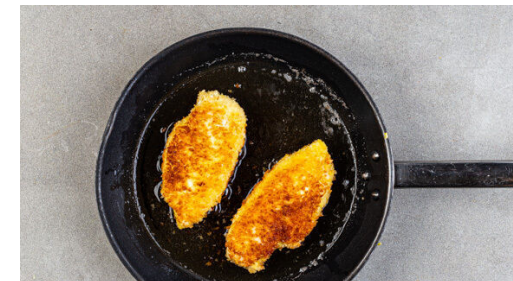
5. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen. Auf einem Teller 2EL Mehl mit ½TL Salz mischen. In einem tiefen Teller 1 Ei mit 2EL 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.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Rote Bete** ebenfalls grob raspeln. Die **Limettenschalen** abreiben und die **Limetten** in 8 Spalten schneiden. Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



6. Fleisch braten

Eine zweite große 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 **Chutney** und den **Limettenspalten** servieren.