



V: Mildes Paprika-Bio-Hähnchencurry

mit frischer Gurke auf Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Rate mal: Was steht fix auf dem Tisch, duftet betörend nach Ingwer, Kokos und indischen Gewürzen und hinterlässt eine wohlige Wärme in deinem Bauch? Die Lösung findest du in deiner Kochbox: Im Stabumdrehen zauberst du aus den genannten Zutaten ein goldenes Curry, in dem sanft das Bio-Hähnchenfilet und Paprika schmurgeln. Auf Basmatireis und mit kühlenden Gurken serviert gibt es immerhin geschmacklich kein Rätselraten mehr!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Madras-Currypulver ²
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Paprika
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 große Gurke

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 58.8g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



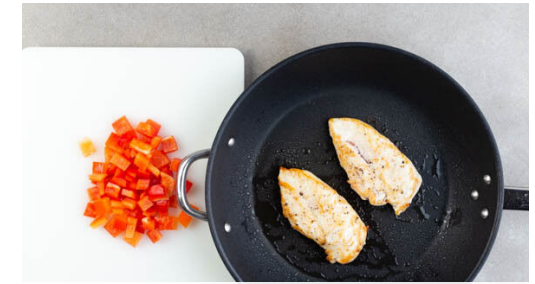
Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Currypaste** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten, bis sie duftet. Dann die **Paprika** zugeben und 2Min. braten, bis die **Paprika** beginnt, weich zu werden.



Die **Tomaten** vierteln und mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, dem **Currypulver** und 1EL Mehl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Currypaste** mit ½TL Salz und 1TL Zucker würzen.



100ml Wasser, die **Kokosmilch** und das **Brühgewürz** unterrühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann das **Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft** zugeben und das **Curry** 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** durch ist. Das **Curry** mit 2EL hellem Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verfeinern.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun, aber noch nicht ganz gar ist. Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Inzwischen die **Gurke** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden und diese mit 2EL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Gurken** garniert servieren.