



V1: Fruchtiges Hähnchencurry

mit Brokkoli und Basmati-Sesam-Reis



30-40min



2 Personen

Ein leckeres Hähnchencurry hat noch den mäkeligsten Esser besänftigt. Warum? Na, probier es aus! Die feine, cremige Sauce mit zartem Hähnchenfleisch, fruchtigem Apfel und einem Hauch Ingwer passt ganz wunderbar zum knackigen Brokkoli und dem aromatischen, mit schwarzem Sesam verfeinerten Basmatireis. Einfach köstlich!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüner Apfel
- 1 großer Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200g Basmatireis
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen Sesam¹¹

- 2TL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Töpfe
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 993kcal, Fett 40.5g,
Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 46.1g



4. Reis kochen

2. Fleisch braten

5. Brokkoli garen

3. Sauce ansetzen

6. Sauce abschmecken

Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 3–4 Min. aufwärmen, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.