



## V2: Aromatisches Korma-Bio-Hähnchen

mit Kokossauce und Jasminreis



ca. 30min



2 Personen

Die würzig-milde Kormapaste verfeinert das zarte Bio-Hähnchenbrustfleisch sowie das lecker-cremige Gemüsecurry mit Paprika, Zwiebeln, Kokosraspeln und Kokosmilch. Dazu gibt es lockeren Jasminreis – fertig ist dein Ausflug in die köstliche, vielfältige Küche Indiens!

- 200g Jasminreis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 25g Kokosraspel
- 200ml Kokosmilch
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet

- 1½EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1081kcal, Fett 45.0g,  
Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 60.7g



In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



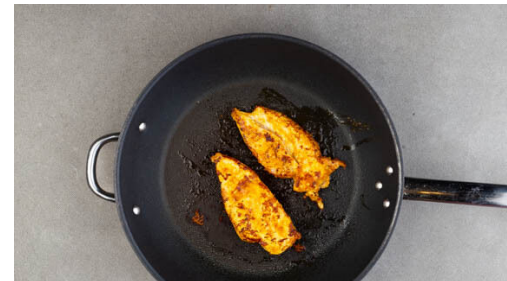
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. anschwitzen. Die **Paprika**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzufügen und kurz mitbraten. Inzwischen die **½ der Currypaste** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **übrige Currypaste** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



Die **½ der vorbereiteten Currypaste** und die **Kokosraspel** unter das **Gemüse** rühren. Mit 1½EL Mehl bestäuben und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **übrigen vorbereiteten Currypaste** vermengen. Dann in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



Den **Reis** mit der **Sauce** auf Teller verteilen.  
Das **Hähnchen** darauf anrichten und  
servieren.