



V1: Hähnchen-Korma-Curry mit Süßkartoffeln

dazu Basmatireis und Joghurtdip



30-40min



3-4 Personen

Wir lieben Currys. Es gibt auch keinen Grund, dies nicht zu tun, denn sie warten stets mit fein-würzigen Aromen, vielen bunten Zutaten und einer sämigen Sauce auf – die Liste der möglichen Kombinationen ist dabei schier unendlich. Wir entscheiden uns heute für saftiges Hähnchenfleisch, das mit Joghurt und Zitrone mariniert und dann mit Ingwer, Tomaten und Süßkartoffeln geschmort wird. Noch ein erfrischender Dip dazu – fertig!

- 400g Basmatireis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Süßkartoffeln
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400ml Kokosmilch
- 10g Koriander

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 875kcal, Fett 28.3g,
Kohlenhydrate 108.7g, Eiweiß 41.0g



4. Curry ansetzen

2. Reis kochen

5. Curry fertigstellen

3. Gemüse schneiden

6. Dip zubereiten

Den **restlichen Joghurt** mit **1 EL Zitronensaft**, dem **restlichen Zitronenabrieb nach Geschmack** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Joghurdip** und dem **Koriander** garniert servieren.