



V: Bio-Hähnchen-Korma-Curry

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 Bio-Hähnchen, 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 Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 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 856kcal, Fett 26.3g,
Kohlenhydrate 108.7g, Eiweiß 42.9g



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** abpflücken und grob schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Joghurdip** und dem **Koriander** garniert servieren.