



V2: Fruchtiges Bio-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 Bio-Hähnchenfleisch, fruchtigem Apfel und einem Hauch Ingwer passt ganz wunderbar zum knackigen Brokkoli und dem aromatischen, mit schwarzem Sesam verfeinerten Basmatireis. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 974kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 48.0g



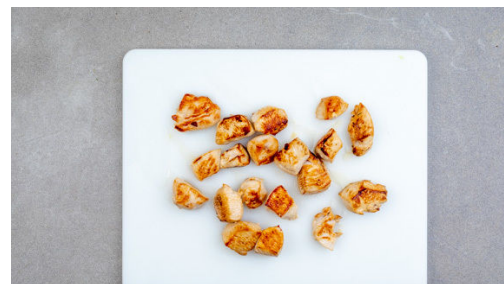
1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 3cm große Röschen schneiden.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



5. Brokkoli garen

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Brokkoliröschen** in das kochende Wasser geben und in ca. 3Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Crème fraîche** unter die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit einem Stabmixer cremig pürieren.



3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Apfelstücke** in dem Fleischtopf mit 2TL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Currypulver**iterrühren und anschließend mit 250-300ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühwürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 5Min. sanft köcheln lassen.



6. Sauce abschmecken

Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 3-4Min. 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.