



## V2: 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 <sup>7</sup>
- 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



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **1EL Zitronensaft, 1TL Zitronenschale, der Currypaste, 1EL Joghurt** und 1 Prise Salz vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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 **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. **2/3 des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die **1/2 des Brühgewürzes** in 250ml heißem Wasser auflösen.



Die **Zwiebeln** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Ingwer** und das **Fleisch samt Marinade** hinzugeben und 3-5Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Süßkartoffeln** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen.



Das **Curry** mit der **Brühe** aufgießen, sodass alles von Flüssigkeit bedeckt ist, dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. abgedeckt sanft köcheln. Den Deckel entfernen und das **Curry** weitere 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Mit 1 Prise Zucker und etwas **Zitronensaft** verfeinern.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    #marleyspooning