



V3: „Hähnchen“-Korma-Curry mit Süßkartoffeln

dazu Basmatireis und Joghurtdip



30-40min



2 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 veganes „Hähnchen“, das mit Joghurt und Zitrone verfeinert und mit Ingwer, Tomaten und Süßkartoffeln geschmort wird. Noch ein erfrischender Dip dazu – fertig!

- 200g Basmatireis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200ml Kokosmilch
- 10g Koriander

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 934kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 118.8g, Eiweiß 29.4g



In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **vegane Hähnchen** mit **1EL Zitronensaft**, **½TL Zitronenschale**, der **½ der Currypaste**, **1EL Joghurt** und 1 Prise Salz vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



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



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.



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** gar ist. Mit 1 Prise Zucker und etwas **Zitronensaft** verfeinern.



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. **$\frac{2}{3}$ des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die **$\frac{1}{2}$ des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen.



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