



Superfix V: Indisches Bio-Butter-Chicken

auf Blumenkohlreis mit Koriander



ca. 25min



3-4 Personen

Wer schon mal indisches Essen bestellt hat, hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch schon Butter Chicken gegessen. Der würzig-cremige Klassiker erfreut sich außerordentlicher Beliebtheit, sorgt im Original aber auch dafür, dass man komatös auf dem Sofa versackt. Um das zu vermeiden, präsentieren wir heute unsere Low-Carb-Variante mit Blumenkohlreis, gelber Paprika und zartem Bio-Hähnchenfleisch. Cremig, würzig, leicht? Check!

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 800g Blumenkohlreis
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

- 4EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 15.8g, Eiweiß 37.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen und die **Stängel** fein schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden.



Den **Blumenkohlreis** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Jeweils mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohlreis** gar und an den Rändern leicht gebräunt ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Topf mit 2EL Butter oder Pflanzenöl, 2 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



150-200ml Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben, aufkochen und 3-4Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** einrühren, dann die **Paprika** und das **Fleisch samt Bratensaft** hinzufügen und das **Curry** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebeln** in demselben Topf mit 2EL Butter oder Pflanzenöl und 1 Prise Salz 3-4Min. anschwitzen. Den **Ingwer**, die **Korianderstängel** sowie das **Currypulver** hinzufügen und ca. 1Min. unter Rühren braten. Das **Tomatenmark** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



Den **Blumenkohlreis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Curry** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.