

# MARLEY SPOON



## V1: Rotes Hähnchencurry mit Erdnussbutter

auf Glasnudeln mit Karotten-Bete-Salat



ca. 25min



2 Personen

Dass ein pikantes Curry eine sehr leckere Angelegenheit ist, ist vielen schon bekannt. Einen neuen geschmacklichen Höhepunkt erreichen wir heute, wenn es nicht nur mit milder Kokosmilch, sondern auch mit cremiger Erdnussbutter zubereitet wird. Leichte Glasnudeln sind der geeignete Partner für den Tanz der Geschmacksknospen und ein farbenfroher Karotten-Bete-Salat mit duftendem Koriander sorgt für frische Abwechslung. Delikat!

## Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Packung rote Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnussbutter<sup>5</sup>
- 2 Rote Beten
- 1 Karotte
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1044kcal, Fett 65.3g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 38.8g



**1. Fleisch anbraten**

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



**2. Nudeln garen**

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



**3. Curry zubereiten**

Ca.  $\frac{1}{3}$  der **Currypaste** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Kokosmilch**, die **Erdnussbutter** und 1EL Zucker unterrühren. Nach Belieben etwas mehr **Currypaste** hinzufügen und das **Curry** bei niedriger Hitze 6-8Min. sanft köcheln lassen.



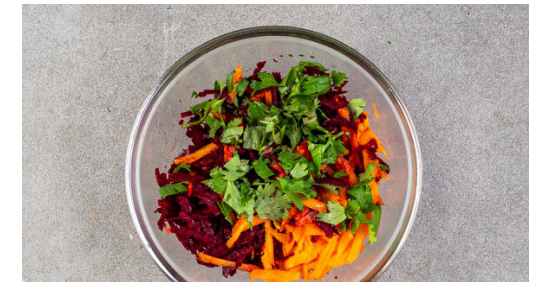
**4. Gemüse raspeln**

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln.



**5. Salat zubereiten**

Die **Rote Bete** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl,  $1\frac{1}{2}$ EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



**6. Salat fertigstellen**

Kurz vor dem Servieren die  $\frac{1}{2}$  des **Korianders** unter den **Salat** mengen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit dem **Karotten-Bete-Salat** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.