



V3: Aromatisches Korma-Hähnchen

mit Kokossauce und Vollkornreis



ca. 30min



3-4 Personen

Die würzig-milde Kormapaste verfeinert das zarte Hähnchenbrustfleisch sowie das lecker-cremige Gemüsecurry mit Paprika, Zwiebeln, Kokosraspeln und Kokosmilch. Dazu gibt es lockeren Vollkornreis – fertig ist dein Ausflug in die köstliche, vielfältige Küche Indiens!

- 300g Express-Naturreis
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 50g Kokosraspel
- 400ml Kokosmilch
- 2 Hähnchenbrustfilets

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 46.7g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 39.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



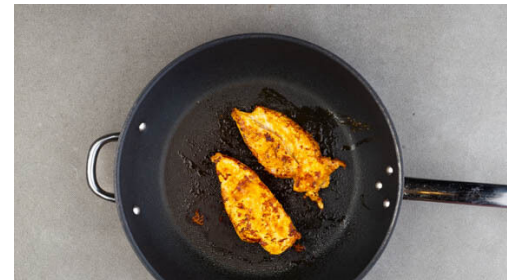
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Paprika**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzufügen und kurz mitbraten. Inzwischen die **Currypaste** mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz verrühren.



Die **½ der Currypaste** und die **Kokosraspel** unter das **Gemüse** rühren. Mit 2EL Mehl bestäuben und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden und mit der **übrigen Currypaste** vermengen. Dann in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



Den **Reis** mit der **Sauce** auf Teller verteilen.
Das **Hähnchen** darauf anrichten und
servieren.