



V3: Aromatisches Korma-Hähnchen

mit Kokossauce und Vollkornreis



ca. 30min



2 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!

- 150g Express-Naturreis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 25g Kokosraspel
- 200ml Kokosmilch
- 1 Hähnchenbrustfilet

- 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 913kcal, Fett 46.8g,
Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 39.9g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



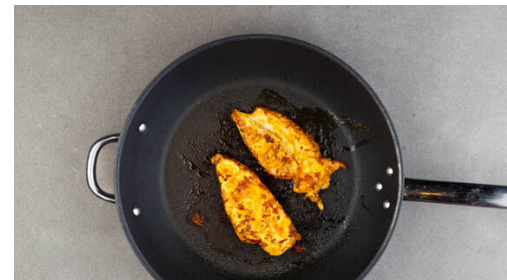
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. anschwitzen. Die **Paprika**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzufügen und kurz mitbraten. Inzwischen die **½ der Currypaste** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **übrige Currypaste** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



Die **½ der vorbereiteten Currypaste** und die **Kokosraspel** unter das **Gemüse** rühren. Mit **1½EL 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, horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden und mit der **übrigen vorbereiteten Currypaste** vermengen. Dann in einer mittelgroßen 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.