



V2: Mildes Paprika-Bio-Hähnchencurry

mit frischer Gurke auf Basmatireis



20-30min



2 Personen

Rate mal: Was steht fix auf dem Tisch, duftet betörend nach Ingwer, Kokos und indischen Gewürzen und hinterlässt eine wohlige Wärme in deinem Bauch? Die Lösung findest du in deiner Kochbox: Im Stabumdrehen zauberst du aus den genannten Zutaten ein goldenes Curry, in dem sanft das Bio-Hähnchenfilet und Paprika schmurgeln. Auf Basmatireis und mit kühlenden Gurken serviert gibt es immerhin geschmacklich kein Rätselraten mehr!

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Paprika
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Gurke

- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 28.3g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 59.0g



In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



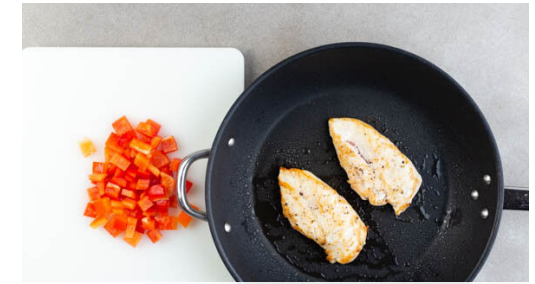
Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Currypaste** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten, bis sie duftet. Dann die **Paprika** zugeben und 2Min. braten, bis die **Paprika** beginnt, weich zu werden.



Die **Tomate** vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **½ des Ingwers** schälen und grob würfeln. Die **Tomaten**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit dem **Currypulver** und **½ EL Mehl** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Currypaste** mit 1 kräftigen Prise Salz und **½ TL Zucker** würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



50ml Wasser, die **Kokosmilch** und die **½ des Brühwürzes** unterrühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann das **Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft** zugeben und das **Curry** 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** durch ist. Das **Curry** mit 1EL hellem Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verfeinern.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun, aber noch nicht ganz gar ist. Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Inzwischen die **Gurke** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden und diese mit 1 EL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Gurken** garniert servieren.