



V3: Mildes Paprika-Hähnchen-Curry

mit frischer Gurke auf Vollkornreis



20-30min



3-4 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 Hähnchenfilet und Paprika schmurkeln. Auf Vollkornreis und mit kühlenden Gurken serviert gibt es immerhin geschmacklich kein Rätselraten mehr!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Paprika
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 38.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Paprika braten

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.



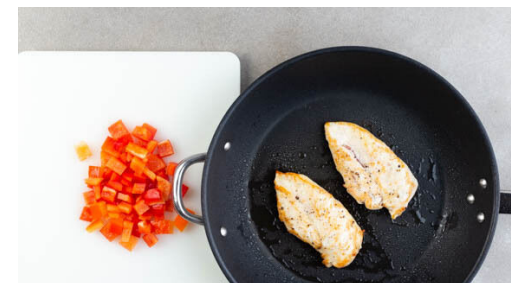
2. Currypaste zubereiten

Die **Tomaten** vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **Tomaten**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit dem **Currypulver** und 1EL Mehl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Currypaste** mit ½TL Salz und 1TL Zucker würzen.



5. Curry kochen

100ml Wasser, die **Kokosmilch** und das **Brühgewürz** 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 2EL hellem Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verfeinern.



3. Fleisch anbraten

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



6. Gurke vorbereiten

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden und diese mit 2EL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Gurken** garniert servieren.