



## V: Saftiges Hähnchen-Saag

auf Jasminreis, garniert mit Koriander



ca. 30min



2 Personen

Ein Saag ist ein Gericht mit viel Grünzeug, eleganter ausgedrückt: mit Blattgemüse. Was das angeht, lassen wir uns heute auch nicht lumpen, es gibt Spinat satt. Der Gaststar auf dem grünen Teppich ist saftiges Hähnchenfleisch, im Publikum fein-duftiger Jasminreis, oben auf der Empore empfiehlt sich frisch-würziger Koriander. Natürlich alles mit indischer Würze. Vorhang auf!



## Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 39.5g



### 1. Reis kochen

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.



### 4. Saag zubereiten

Mit etwas Wasser ablöschen, sodass der Boden des Topfes bedeckt ist. Die **Gewürzmischung** und 1 Prise Zucker einrühren.  $\frac{2}{3}$  des **Spinats** zugeben und ca. 2Min. zusammenfallen lassen. Das **Saag** aus dem Topf nehmen und in einem hohen Gefäß fein pürieren. Der Topf wird weiterverwendet.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mittelfein würfeln. Den **Knoblauch** mit dem Handballen oder einem Messer platt drücken und die Schale entfernen. Die **Tomaten** achteln.



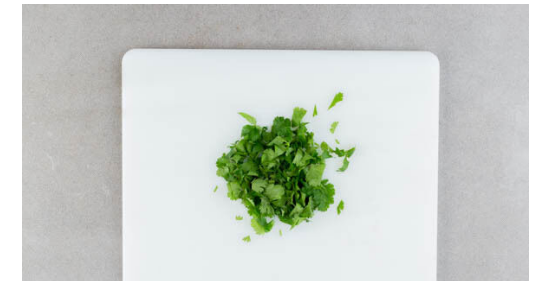
### 5. Saag fertigstellen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und im Saagtopf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. durchbraten. Das **Saag** in den Topf zurückgeben. Den **restlichen Spinat** zufügen und alles abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 4Min. erwärmen.



### 3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** den **Knoblauch** und die **Tomaten** mit  $\frac{1}{2}$ TL Salz in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis die **Zwiebeln** glasig werden und die **Tomaten** zerfallen.



### 6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Saag** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.