



Butter Chicken auf Blumenkohlreis

mit Koriander und Cashews



ca. 20min



2 Portionen

Wer schon mal indisches Essen bestellt hat, hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch schon Butter Chicken gegessen. Der würzig-cremige Klassiker erfreut sich außerordentlicher Beliebtheit, sorgt im Original aber auch dafür, dass man komatös auf dem Sofa versackt. Um das zu vermeiden, präsentieren wir heute unsere Low-Carb-Variante mit Blumenkohlreis, Paprika und zartem Hähnchenfleisch. Cremig, würzig, leicht? Check!

- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 200g Currysauce „Butter Chicken“-Style ¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf

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

Milch (1), Erdnüsse (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 718kcal, Fett 52.5g,
Kohlenhydrate 28.2g, Eiweiß 35.5g



1. Blumenkohlreis garen

Den **Blumenkohlreis** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 12-14Min. braten, bis er gar ist. Zwischendurch umrühren.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. rundum goldbraun anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein.



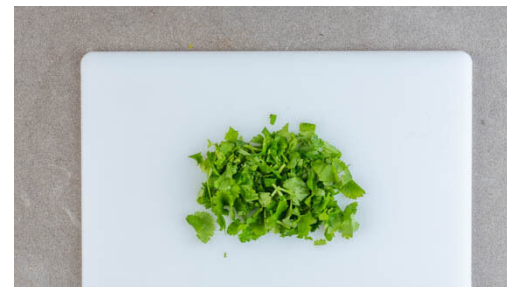
3. Paprika schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden.



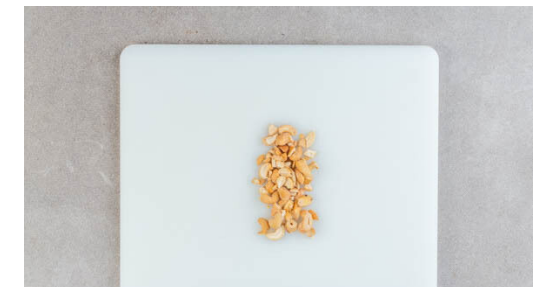
4. Curry köcheln

Die **Paprika** mit 1EL Pflanzenöl in den Topf geben und 1-2Min mitbraten. Dann die **Currysauce** unterrühren und das **Curry** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Inzwischen den **Spinat** gründlich waschen, dann portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Cashews hacken

Die **Cashews** grob hacken. Den **Blumenkohlreis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Curry** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** und den **Cashews** garniert servieren.