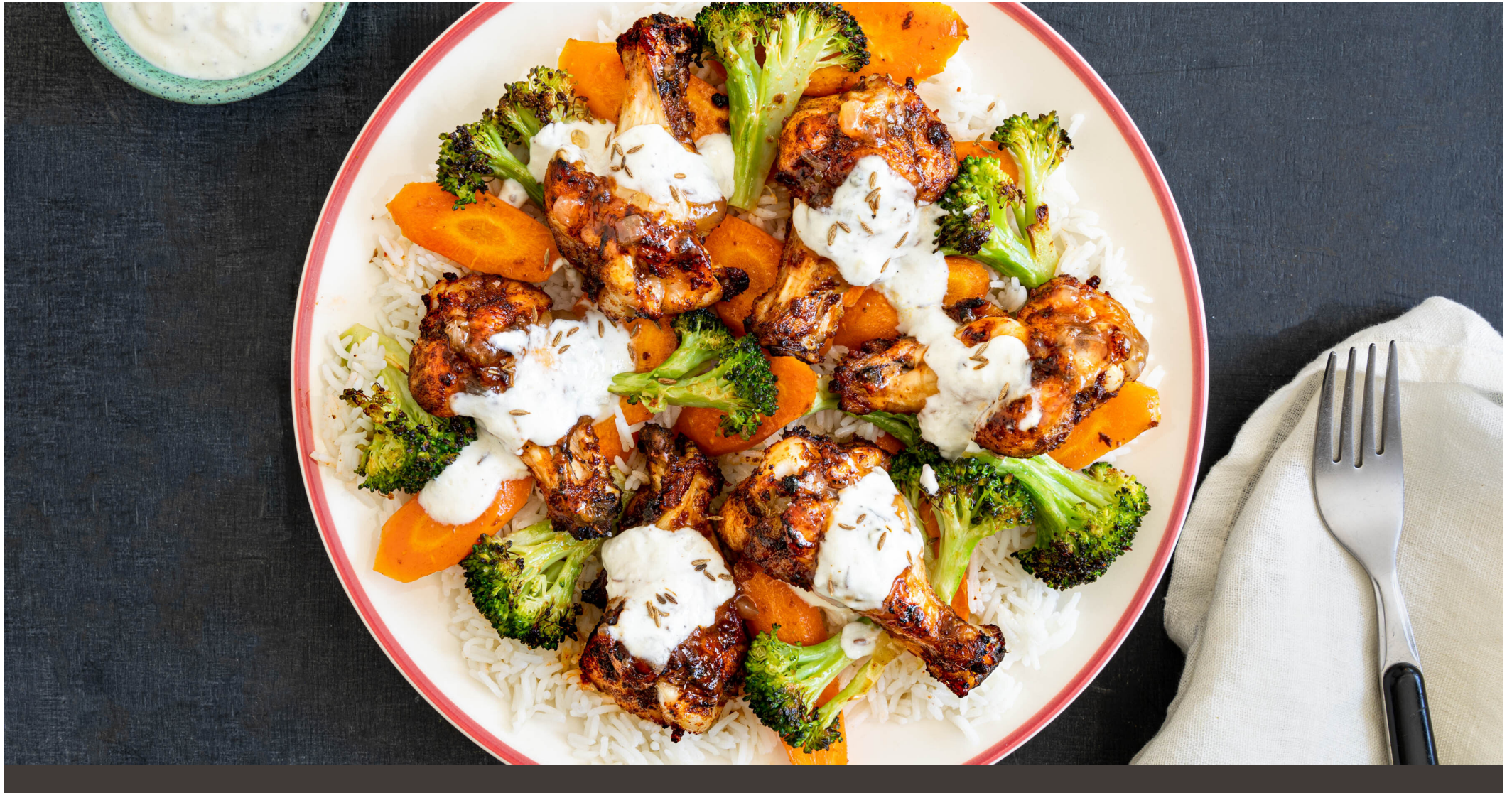




Korma-Hähnchenflügel mit Ofengemüse

indische Art mit Kokosreis und Joghurt



30-40min



4 Portionen

Aus deiner Küche wehen heute köstliche Aromen der indischen Küche: Die Hähnchenflügel bekommen eine mild-würzige Abreibung in Form von Korma-Currypaste, bevor sie mit dem Gemüse knusprig gebacken werden. Um die Sympathie deiner Sinnesorgane buhlen auch ein Knofi-Joghurt mit Fenchelsamen und ein feines Tomatenchutney. Wer sich nicht entscheiden kann, nimmt lieber noch eine Gabel Kokosreis – vielleicht klappt's ja dann!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Hähnchenoberflügel
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Fenchelsamen
- 2 Becher Joghurt ¹
- 50g Kokosraspel
- 2 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 83.4g, Eiweiß 40.5g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220° (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Currypaste** mit 2EL Pflanzenöl verrühren und das **Fleisch** damit einreiben.



2. Gemüse und Fleisch backen

Den **Brokkoli samt Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Alles auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Blech(en) mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** aufs **Gemüse** legen und alles 20-25Min. im Ofen backen.



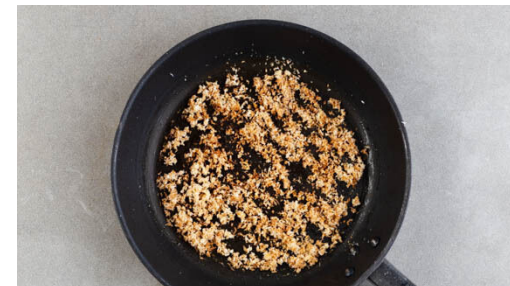
3. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Fenchelsamen** in einer kleinen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anrösten, bis er zu bräunen beginnt, dann den **Knoblauch** hinzufügen und alles in eine hitzebeständige Schüssel geben. Den **Joghurt** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis sie zu bräunen beginnen. Mit dem **gekochten Reis** vermengen.



6. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit dem **Chutney** bestreichen, dann mit dem **Ofengemüse** auf dem **Kokosreis** anrichten und mit dem **Joghurt** beträufelt servieren.