



Indisches Hähnchencurry

mit Kokosmilch auf Blumenkohlrис

40-50Min. 3-4 Personen

Blumenkohl ist doch ein echter Tausendsassa, wusstest du, dass er sogar Reis ersetzen kann? Als Beilage zu diesem köstlich-cremigen Hähnchencurry wird er geraspelt und im Ofen gebacken. Perfekt für alle, die mal wieder mehr Gemüse essen oder einfach mal auf ein paar Kohlenhydrate verzichten wollen – und für alle Neugierigen, die ihren Geschmackshorizont erweitern wollen!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Masala-Gewürzmischung
- 500ml Kokosmilch
- 2x Blumenkohl
- 1 Packung Rosinen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Weizenmehl 1
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 597.0kcal, Fett 35.2g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 25.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. **Tipp:** Den **Ingwer** am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Sauce ansetzen

Den **Ingwer**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Masala-Gewürzmischung** und 1/2EL Mehl unterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



3. Rosinen hinzufügen

Die **Rosinen** und die **Kirschtomaten** hinzugeben, die **Sauce** einmal kurz aufkochen lassen, dann weiter bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



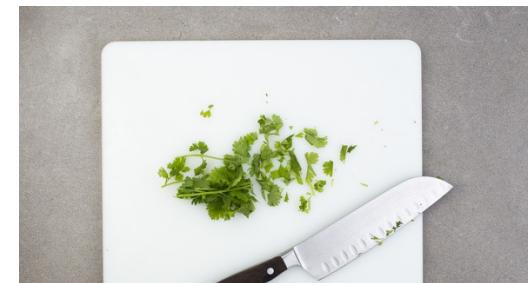
4. Hähnchen zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Die **Sauce** darübergießen und das **Fleisch** im Ofen ca. 10-15Min. garen, bis es in der Mitte durchgegart ist.



5. Blumenkohl zubereiten

Den Strunk des **Blumenkohls** entfernen, den **Kohl** halbieren oder ggf. vierteln und grob raspeln. Den **Blumenkohlkreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Mit 2-3EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min im Ofen backen, bis der Kohl an den Rändern leicht braun, aber noch bissfest ist.



6. Koriander hacken

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das **Hähnchen** mit dem **Blumenkohlkreis** und der **Sauce** anrichten und mit **Koriander** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎️ #marleyspooning