



V: Indisches Curry mit Bio-Hähnchen

mit Paprika, Kichererbsen und Reis



20-30min



2 Personen

Ein feines Currygericht, das alle Herzen höherschlagen lässt. Kein Wunder bei diesem cremigen Traum mit sanfter Kokosmilch, aromatischen Gewürzen, knackiger Paprika, leckeren Kichererbsen und saftigen Bio-Hähnchenstücken. Der fluffige Reis nimmt dankbar jedes Tröpfchen Sauce auf, sodass die Teller hinterher blitzblank sind. So soll es sein.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 200ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Pfanne oder Wok
- Messbecher
- 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 964kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 124.7g, Eiweiß 44.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 2-3Min. goldbraun anbraten.



4. Gemüse mitbraten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Gewürzmischung** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. mitbraten.



5. Kokosmilch hinzugeben

Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit der **Kokosmilch** sowie 50ml Wasser zum **Fleisch** und **Gemüse** in die Pfanne geben. Das **Curry** ca. 5Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Reis verfeinern

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** anrichten und servieren.