



V: Gelbes Bio-Hähnchen-Curry

mit Erdnüssen und Weißkohlsalat



ca. 30min



3-4 Personen

Auch in der asiatischen Küche ist Krautsalat beliebt. Ganz hervorragend passt er als knackige Begleitung zu diesem cremigen Curry mit Bio-Hähnchenbrustfilet, Paprika und Karotten in Kokosmilch. Dazu gibt es fluffig-aromatisches Basmatireis. Lass es dir schmecken!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 42.5g



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen.



Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken.



Den **Weißkohl** mit 1 EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mit den Händen kräftig durchkneten. Beiseitestellen und ziehen lassen.



Je nach Schärfewunsch ca. **⅔ der Currypaste oder mehr** unter das **Fleisch** rühren. Mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Weißkohlsalat** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.