



V: Gelbes Bio-Hähnchen-Curry

mit Erdnüssen und Weißkohlsalat



ca. 25min



2 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-aromatischen Basmatireis. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen¹
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 45.4g



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



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



3. Weißkohl verfeinern

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



6. Curry fertigstellen

Je nach Schärfewunsch ca. die **½ 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.