MARLEY SPOON

Vegetarisches Butter „Chicken" Low Carb

auf Blumenkohlreis mit Koriander & Cashews

ca. 20min 2 Portionen

Der würzig-cremige Klassiker aus der indischen Küche erfreut sich außerordentlicher Beliebtheit, sorgt im Original aber auch dafür, dass man komatös auf dem Sofa versackt. Um das zu vermeiden, präsentieren wir heute unsere Low-Carb-Variante mit Blumenkohlreis, Paprika und veganen Hähnchenschnetzeln von Heura. Cremig, würzig, leicht? Check!

Was du von uns bekommst

- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [3]
- 1 Paprika
- 200g Currysauce „Butter Chicken"-Style [1]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf

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

Allergene
Milch (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

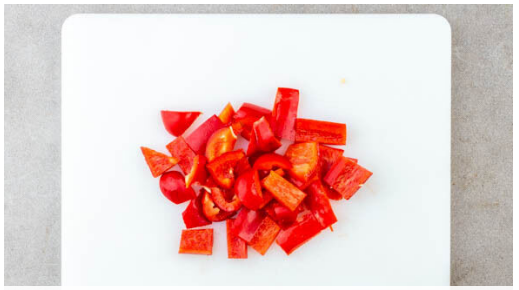
Nährwertangaben pro Portion
Energie 654kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 28.9g, Eiweiß 24.7g

1. Blumenkohlreis garen

Den **Blumenkohlreis** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 12–14Min. braten, bis er gar ist. Zwischendurch umrühren.

2. Schnetzel anbraten

Die **Schnetzel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten.



3. Paprika schneiden

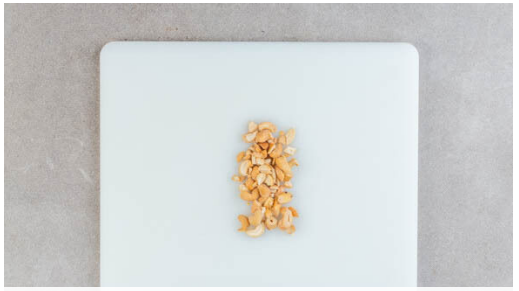
Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1–2cm große Stücke schneiden.

4. Curry köcheln

Die **Paprika** mit 1EL Pflanzenöl in den Topf geben und 1–2Min mitbraten. Dann die **Currysauce** unterrühren und das **Curry** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Inzwischen den **Spinat** gründlich waschen, dann portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Cashews hacken

Die **Cashews** grob hacken. Den **Blumenkohlreis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Curry** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** und den **Cashews** garniert servieren.