



## Butter Chicken auf Blumenkohlreis

mit Koriander und Cashews



ca. 20min



2 Personen

Wer schon mal indisches Essen bestellt hat, hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch schon Butter Chicken gegessen. Der würzig-cremige Klassiker 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 zartem Hähnchenfleisch. Cremig, würzig, leicht? Check!



### Was du von uns bekommst

- 400g Blumenkohlreis
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 200g Currysauce „Butter Chicken“-Style <sup>1</sup>
- 100g Babyspinat
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>2,3</sup>

### 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), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 28.2g, Eiweiß 35.5g



#### 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. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. rundum goldbraun anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein.



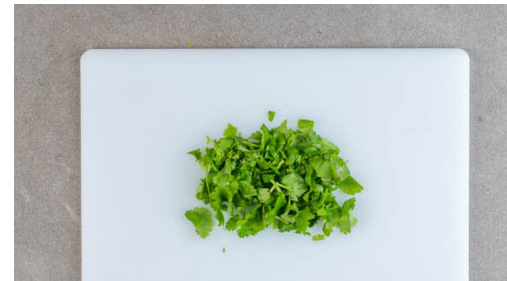
#### 3. Paprika schneiden

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. Anschließend den **Spinat** 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.