



Veganes Hähnchencurry japanische Art

mit Apfel, Spinat und Reis



ca. 25min



4 Portionen

Mit diesem fruchtigen japanischen Curry geht die Sonne auf: Aus Apfel, Ingwer und duftenden Gewürzen zauberst du mühelos die Basis für das Curry, in dem Karotten, vegane Hähnchenschnitzel von Heura und Spinat schmurgeln, bis alles zu einem wonnevollen Mahl vereinigt ist. Auf fluffigen Jasminreiswolken serviert kommt der goldene Glanz besonders gut zum Vorschein!

- 300g Jasminreis
- 1 grüner Apfel
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Karotten
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Sesam ³

- 3EL Tomatenketchup
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 657kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 80.1g, Eiweiß 25.7g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



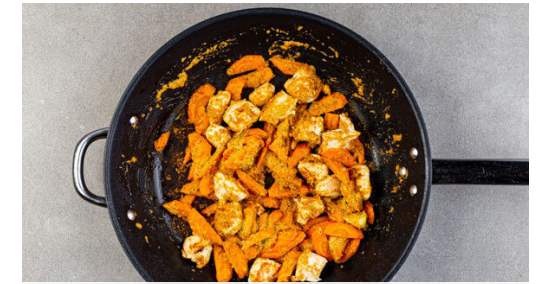
Die **übrigen Apfelviertel** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



Den **Apfel** vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen, dann **2 Apfelviertel** grob würfeln. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem hohen Gefäß mit den **Apfelwürfeln**, dem **Currypulver**, der **Gewürzmischung**, dem **Brühgewürz**, 3EL Ketchup, 3EL Mehl, 2EL Pflanzenöl, 5EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



400ml Wasser in die Pfanne zu dem **Curry** gießen und bei starker Hitze aufkochen, dabei rühren, bis die **Sauce** eingedickt ist. Die **Apfelstücke** hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 7-10Min. kochen, bis die **Karotten** weich sind.



Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Currypaste**, die **Karotten** und die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. unter Rühren braten, bis die **Karotten** an den Rändern weich werden.



Den **Spinat** portionsweise unter das **Curry** rühren, bis er zusammengefallen ist. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Hähnchencurry** darauf anrichten und mit dem **Sesam** sowie den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.