



Hähnchencurry japanische Art

mit Apfel, Spinat und Vollkorneis



ca. 25min



2 Personen

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, Hähnchenbrust und Spinat schmurgeln, bis alles zu einem wonnevollen Mahl vereinigt ist. Auf fluffigen Vollkornreiswolken serviert kommt der goldene Glanz besonders gut zum Vorschein!

- 150g Express-Naturreis
- 1 grüner Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Karotte
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Sesam ³

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 36.5g



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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



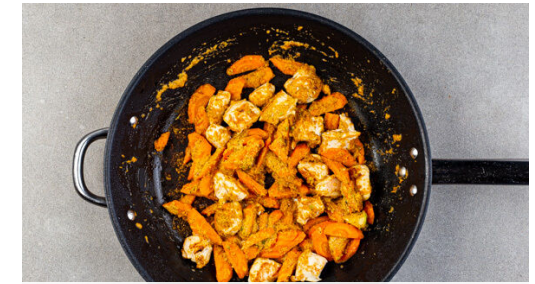
Die **übrigen Apfelviertel** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Den **Apfel** vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen, dann **2 Apfelviertel** grob würfeln. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, ebenfalls grob würfeln und in einem hohen Gefäß mit den **Apfelwürfeln**, der **½ des Currypulvers**, der **Gewürzmischung**, der **½ des Brühgewürzes**, 2EL Ketchup, 2EL Mehl, 1EL Pflanzenöl, 3EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



200ml 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 und das **Fleisch** gar ist.



Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Currypaste**, die **Karotten** und das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL 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.