



Korma-Hähnchenflügel mit Ofengemüse

indische Art mit Kokosreis und Joghurt



30-40min



2 Personen

Aus deiner Küche wehen heute köstliche Aromen der indischen Küche: Die Hähnchenflügel bekommen eine mild-würzige Abreibung in Form von Korma-Currypaste, bevor sie mit dem Gemüse knusprig gebacken werden. Um die Sympathie deiner Sinnesorgane buhlen auch ein Knofi-Joghurt mit Fenchelsamen und ein feines Tomatenchutney. Wer sich nicht entscheiden kann, nimmt lieber noch eine Gabel Kokosreis – vielleicht klappt's ja dann!

- 1 Pck. Hähnchenoberflügel
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Fenchelsamen
- 1 Becher Joghurt ¹
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. Grüne-Tomaten-Chutney

2

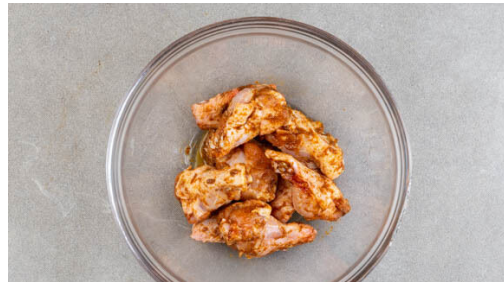
- 1 EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 82.4g, Eiweiß 41.6g



Den Backofen auf 220° (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **½ der Currypaste** mit 1 EL Pflanzenöl verrühren und das **Fleisch** damit einreiben.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **½ der Fenchelsamen** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anrösten, bis er zu bräunen beginnt, dann den **Knoblauch** hinzufügen und alles in eine hitzebeständige Schüssel geben. Den **Joghurt** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



Den **Brokkoli samt Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** auf das **Gemüse** legen und alles 20-25Min. im Ofen backen.



Die **Kokosraspel** in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis sie zu bräunen beginnen. Mit dem **gekochten Reis** vermengen.



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.



Das **Fleisch** mit dem **Chutney** bestreichen,
dann mit dem **Ofengemüse** auf dem
Kokosreis anrichten und mit dem **Joghurt**
beträufelt servieren.

Konto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**