



Gelbes Hähnchencurry

mit Erdnüssen und Weißkohlsalat



30-40min



3-4 Personen

Auch in der asiatischen Küche ist Krautsalat beliebt. Ganz hervorragend passt er als knackige Begleitung zu diesem cremigen Curry mit Hähnchen, Paprika und Karotten in Kokosmilch. Dazu gibt es fluffig-aromatischen Jasminreis. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Weißkohl, geschnitten
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 76.6g, Eiweiß 39.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Weißkohl marinieren

Den **Weißkohl** ggf. verlesen und mit 1EL Essig sowie 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mit den Händen kräftig durchkneten. Beiseitestellen und ziehen lassen.



5. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** grob hacken. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten.



6. Curry fertigstellen

Je nach Schärfewunsch ca. **2/3 der Currypaste** zum **Hähnchen** geben und unterrühren. Mit der **Kokosmilch** ablöschen und diese erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Weißkohlsalat** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. **Tipp:** Ggf. **restliche Currypaste** einfach im Kühlschrank für ein anderes Rezept aufbewahren!