



Indisches Hähnchen mit Spinat

dazu Basmatireis mit Rosinen



20-30min



3-4 Personen

Die indische Küche hat hierzulande nicht unbedingt den besten Ruf, zu viele Restaurants verlassen sich auf die immer gleichen Sahnesaucen. Wir zeigen, dass es auch anders geht, nämlich so: Man nehme zartes Hähnchenfleisch und jungen Spinat, serviere beides in einer leichten Tomatensauce mit feinen Gewürzen und Ingwer auf einem Bett aus lockerem Basmatireis mit Rosinen und garniere alles mit gerösteten Mandelblättchen. Na also!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 300g Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Mandelblättchen¹⁵
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Päckchen Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter⁷
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

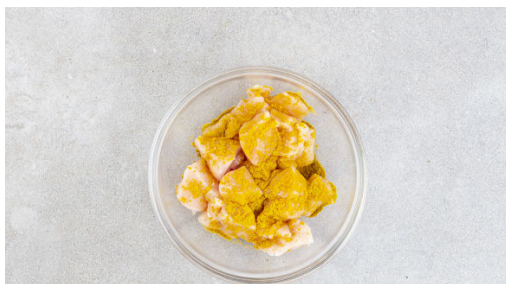
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 19.3g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 43.5g



1. Fleisch würzen

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



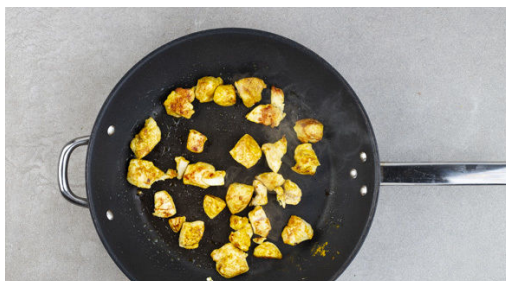
2. Zwiebeln schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt auf niedrigster Stufe 10-12Min. kochen lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und ca. **3/4 des Ingwers** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Ggf. 1EL Pflanzenöl hinzugeben. Dann das **Fleisch** dazugeben, mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Die **Sauce** ca. 3Min. bei mittlerer Hitze sanft einköcheln lassen.



6. Spinat garen

Den **Spinat** und 1-2EL Butter untermengen und alles noch 2-3Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rosinen** unter den **Reis** mengen und den **Reis** mit dem **Hähnchen-Spinat-Curry** anrichten. Mit den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.