



## Japanisches Bio-Hähnchencurry

mit Apfel, Spinat und Reis



ca. 25min



3-4 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, Bio-Hähnchenbrust und Spinat schmurgeln, bis alles zu einem wonnevollen Mahl vereinigt ist. Auf fluffigen Jasminreiswolken serviert kommt der goldene Glanz besonders gut zum Vorschein!

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 grüner Apfel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>2</sup>
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Karotten
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat
- 2 Pck. Sesam <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 41.5g



### 1. Reis kochen

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.



### 4. Zutaten schneiden

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



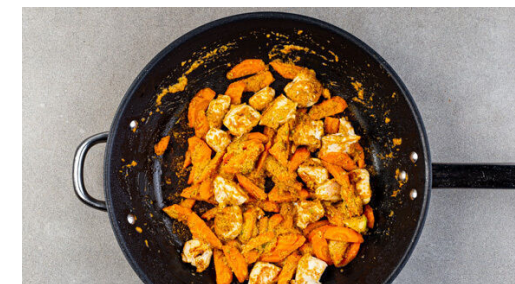
### 2. Currypaste pürieren

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**, dem **Currypulver**, der **Gewürzmischung**, dem **Brühgewürz**, 3EL Ketchup, 3EL Mehl, 2EL Pflanzenöl, 5EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



### 5. Curry kochen

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 und das **Fleisch** gar ist.



### 3. Curry ansetzen

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Currypaste**, die **Karotten** und das **Fleisch** 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.



### 6. Spinat unterrühren

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.