



Bio-Hähnchencurry mit Kokos und Gemüse

dazu lockerer Vollkornreis



20-30min



3-4 Personen

Ein fix zubereitetes Curry mit Bio-Hähnchenwürfeln ist immer wieder das perfekte Abendessen und wird so schnell nicht langweilig, weil man es wunderbar variieren kann. Heute begleiten grüne Paprika und frische Champignons das zarte Fleisch in cremiger Kokosmilchsauce, die mit Limette, Fischsauce und Koriander fein abgeschmeckt wird. Dazu noch lockerer Naturreis - perfekt!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 500g Champignons
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 400ml Kokosmilch
- 20ml Fischeisemilch¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 41.7g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Champignons** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



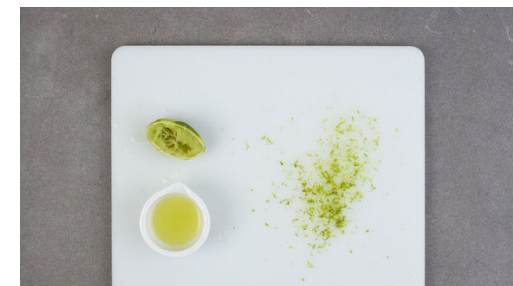
2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Curry kochen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Champignons**, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Curry** weitere 3-4Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.



3. Limetten vorbereiten

2-3TL Limettenschale fein abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** nach Geschmack mit der **Fischeisemilch**, dem **Limettensaft**, der **Limettenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern und nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.