



Erdnuss-Hähnchen-Curry mit Champignons

in cremiger Joghurtsauce mit Zitronenreis

Eine leichte Joghurtsauce und ein lockerer Reis verfeinert mit Zitrone sind die Begleiter des zarten Hähnchens. Frische Champignons sind mit von der Partie, Ingwer, Knoblauch und geröstete Erdnüsse würzen als köstliche Paste die Sauce. Wer mag, serviert den schnellen Feierabendgenuss mit einigen Korianderblättchen. Guten Appetit!



20-30min



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen ⁵
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Koriander
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Speisestärke
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 53.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** und die **Zitronenschale** hineingeben und 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. Würzsauce zubereiten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Erdnüsse** mit 250ml warmem Wasser in einem hohen Gefäß zu einer möglichst glatten **Würzsauce** pürieren.



5. Curry ansetzen

In einem weiteren mittelgroßen Topf das **Fleisch** mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Den Topf vom Herd nehmen, das **Fleisch** mit der **Würzsauce** ablöschen und das **Brühwürz** unterrühren. Erneut aufkochen lassen, dann den **Joghurt** unterrühren. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** dazugeben und das **Curry** 7-8Min. sanft köcheln lassen.



3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zitronenschale** mit einem Sparschäler rundum dünn abschälen, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Curry verfeinern

Ca. **1 Tasse Curryflüssigkeit** abschöpfen und mit der **1/2 des Korianders** pürieren. 1/2TL Stärke mit 1EL kaltem Wasser verrühren, in das **Curry** geben und 1Min. mitkochen, bis das **Curry** eindickt. Den Topf vom Herd nehmen, die **Korianderflüssigkeit** unterrühren und das **Curry** mit **Zitronensaft** und Salz würzen. Mit dem **Reis** anrichten und dem **restlichen Koriander** garnieren.