



Indisches Hähnchencurry

mit Kokosmilch auf Blumenkohlreis



40-50min



2 Personen

Blumenkohl ist doch ein echter Tausendsassa, wusstest du, dass er sogar Reis ersetzen kann? Als Beilage zu diesem köstlich-cremigen Hähnchencurry wird er geraspelt und im Ofen gebacken. Perfekt für alle, die mal wieder mehr Gemüse essen oder einfach mal auf ein paar Kohlenhydrate verzichten wollen – und für alle Neugierigen, die ihren Geschmackshorizont erweitern wollen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Rosinen ¹²
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Blumenkohl
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 27.5g, Eiweiß 40.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Hähnchen zubereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Die **Sauce** darübergießen und das **Fleisch** im Ofen 10-15Min. backen, bis es in der Mitte durchgegart ist.



2. Sauce ansetzen

Den **Ingwer**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Gewürzmischung** sowie 1/2EL Mehliterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



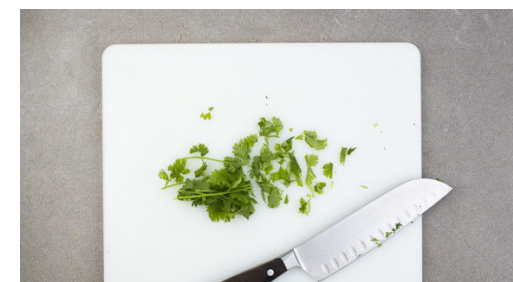
5. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** halbieren oder vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln, den holzigen Teil des Strunks aussparen. Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Pflanzenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10Min im Ofen rösten, bis der **Kohl** an den Rändern leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.



3. Rosinen hinzufügen

Die **Rosinen** und die **Kirschtomaten** hinzugeben, die **Sauce** einmal kurz aufkochen lassen, dann weiter bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Koriander hacken

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Hähnchen** mit dem **Blumenkohlreis** und der **Sauce** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.