



Bio-Hähnchencurry mit Kokos und Gemüse

dazu lockerer Vollkornreis



20-30min



2 Portionen

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

- 150g Express-Naturreis
- 250g Champignons
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 200ml Kokosmilch
- 20ml Fischsauce ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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 711kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 43.3g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** 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 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.



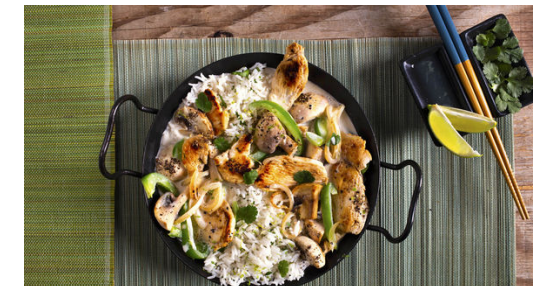
5. Curry kochen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 1EL 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. Limette vorbereiten

1-2TL Limettenschale fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** nach Geschmack mit der **Fischsauce**, 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.