



Cremiges Erdnuss-Hähnchencurry

mit gebratenem Pak Choi und Jasminreis



20-30min



2 Personen

Ein cremig-mildes Curry mit Erdnussbutter lässt nicht nur Kinderherzen höherschlagen! Das zarte Hähnchen gart sanft mit Karotten in Kokosmilch, serviert wird das feine Curry dann mit leckerem Jasminreis und gebratenem Pak Choi. Schwarzer gerösteter Sesam verfeinert mit seinem besonderen Aroma. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Päckchen Erdnussbutter (Pindakaas) ⁵
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1011kcal, Fett 52.3g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 50.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Kochtopf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Pak Choi** halbieren oder ggf. vierteln, den Strunk entfernen.



4. Curry kochen

Die **Karotten** zu dem **Fleisch** in die Pfanne geben und 2Min. mitbraten. Dann die Hitze reduzieren und das **Fleisch** mit der **Kokosmilch** und 100-200ml Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** unterrühren und die **Sauce** ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Mit der **Erdnussbutter** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das **Curry** zu sehr eingedickt ist, einfach etwas Wasser dazugeben.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze ca. 3Min. von allen Seiten anbraten.



5. Sesam anrösten

Den **Sesam** in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. unter Rühren anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



6. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Mit 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Pak Choi** anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.