



Cremiges Erdnuss-Hähnchencurry

mit gebratenem Pak Choi und Jasminreis



20-30min



3-4 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

- 300g Jasminreis
- 3 Karotten
- 2 Pak Choi
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 500ml 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 859kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 74.4g, Eiweiß 45.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Kochtopf 600ml 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 250ml 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 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Pak Choi** anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.