



Hähnchen-Süßkartoffel-Curry mit Cashews

und getrockneten Datteln, dazu Reis



20-30min



2 Personen

Ein Curry, das mit der Sonne um die Wette strahlen könnte. Die tolle Farbe, die auf deinem Teller so schön leuchtet, ist das Ergebnis einer köstlichen Komposition aus cremiger Kokosmilchsauce, die mit gelber Currypaste verfeinert wird, sowie Paprika, Süßkartoffel, zartem Hähnchenschenkelfleisch und getrockneten Datteln. Serviert wird der Seelentröster mit leckerem Jasminreis, gerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

- 150g Jasminreis
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1169kcal, Fett 56.5g,
Kohlenhydrate 116.2g, Eiweiß 45.2g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



Die **Datteln**, die **½ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)**, die **Kokosmilch** und 50ml Wasser in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. **Tip:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



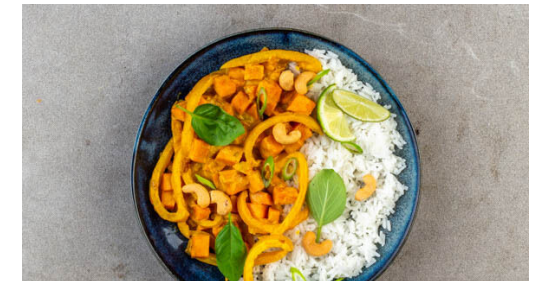
Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein hacken, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden.



Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **gehackten Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und 1-2Min. mitbraten.



Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln
zupfen. Das **Hähnchen-Süßkartoffel-Curry**
mit dem **Reis** anrichten, mit den **Cashews**,
den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem
Thai-Basilikum garnieren und mit den
Limettenspalten servieren.