



Hähnchen in Korma-Marinade

mit Paprikagemüse und Basmatireis



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, das ist eine Kombination, die einfach immer wieder überzeugt: Zu duftigem Basmatireis gibt es ein cremiges Curry mit saftigem Hähnchen und Gemüse in einer milden Korma-Sauce. Statt mit Kokosmilch wird die Sauce übrigens mit griechischem Joghurt zubereitet – ein feiner Twist für ein leckeres neues Geschmackserlebnis. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 51.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit der **Marinade** vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in 1-2cm breite Spalten schneiden.



5. Gemüse anbraten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



3. Marinade anrühren

Den **Joghurt** nach Geschmack mit der **Korma-Paste** verrühren und mit 1 Prise Salz abschmecken.



6. Curry fertigstellen

Das **Fleisch** mit der **Marinade** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles abgedeckt 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Das **Hähnchencurry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten und servieren.