



RS Fruchtiges Bio-Hähnchencurry

mit Brokkoli und Basmati-Sesam-Reis



30-40min



2 Portionen

Ein leckeres Hähnchencurry hat noch den mäkeligsten Esser besänftigt. Warum? Na, probier es aus! Die feine, cremige Sauce mit zartem Bio-Hähnchenfleisch, fruchtigem Apfel und einem Hauch Ingwer passt ganz wunderbar zum knackigen Brokkoli und dem aromatischen, mit Sesam verfeinerten Basmatireis. Einfach köstlich!

- 1 Zwiebel
- 1 grüner Apfel
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 1 Pck. Sesam ³

- 2TL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Töpfe
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

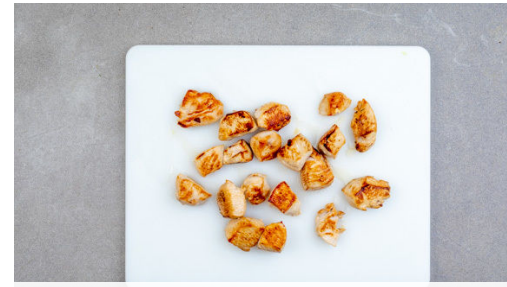
Energie 845kcal, Fett 34.7g,
Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 47.8g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 3cm große Röschen schneiden.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Brokkoliröschen** in das kochende Wasser geben und in ca. 3Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Crème fraîche** unter die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit einem Stabmixer cremig pürieren.



Die **Zwiebeln**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Apfelstücke** in dem Fleischtopf mit 2TL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Currypulver** unterrühren und anschließend mit 250-300ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühwürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 5Min. sanft köcheln lassen.



Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 3–4 Min. aufwärmen, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.