



Hähnchen in indischer Curry-Joghurt-Sauce

mit Gemüse, dazu Blumenkohlreis



20-30min



2 Personen

In der indischen Küche wird häufig Joghurt verwendet - kein Wunder, denn damit bekommt man tolle, cremige Saucen hin, die nicht zu schwer und fettig werden. Das machen wir uns heute zunutze und servieren saftiges Hähnchenfleisch mit Karotten und Tomaten in einer würzigen Joghurt-Curry-Sauce, dazu gibt's Blumenkohlreis. Cremiger geht's kaum!

Was du von uns bekommst

- 400g Blumenkohlreis
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipps

Am besten lässt du den Joghurt vor dem Kochen Raumtemperatur annehmen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 419kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 28.1g, Eiweiß 37.3g



1. Blumenkohlreis garen

Den **Blumenkohlreis** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 12-14Min. braten, bis er gar ist. Zwischendurch umrühren.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Joghurt** mit 1TL Mehl verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der **½ der Currypaste** einreiben. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Sauce köcheln

In derselben Pfanne die **Karotten**, die **Tomaten** und den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und **1EL Currypaste** sowie 75ml Wasser zufügen. Einmal aufkochen, das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und in ca. 5Min. gar köcheln.



5. Fertigstellen & servieren

Wenn das **Fleisch** gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen und 1-2Min. abkühlen lassen. **2EL Sauce** in den **Joghurt** rühren und die **Joghurtmischung** dann in die Pfanne mit der **restlichen Sauce** geben. Das sorgt dafür, dass die **Sauce** nicht gerinnt. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Currypaste** abschmecken. Das **Fleisch** mit der **Sauce** und dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Was muss, das nuss

Indische Currys gehen einfach immer – vor allem in dieser cremigen Version mit Joghurt. Wer beim Kochen ganz viel Wert auf Authentizität legt, ergänzt seine Sauce noch um ein paar Nüsse, die für gewöhnlich in Korma-Currys enthalten sind. Cashews oder Mandeln eignen sich besonders gut, aber bloß das kurze Anrösten in der Pfanne nicht vergessen! So wird's nämlich besonders aromatisch.