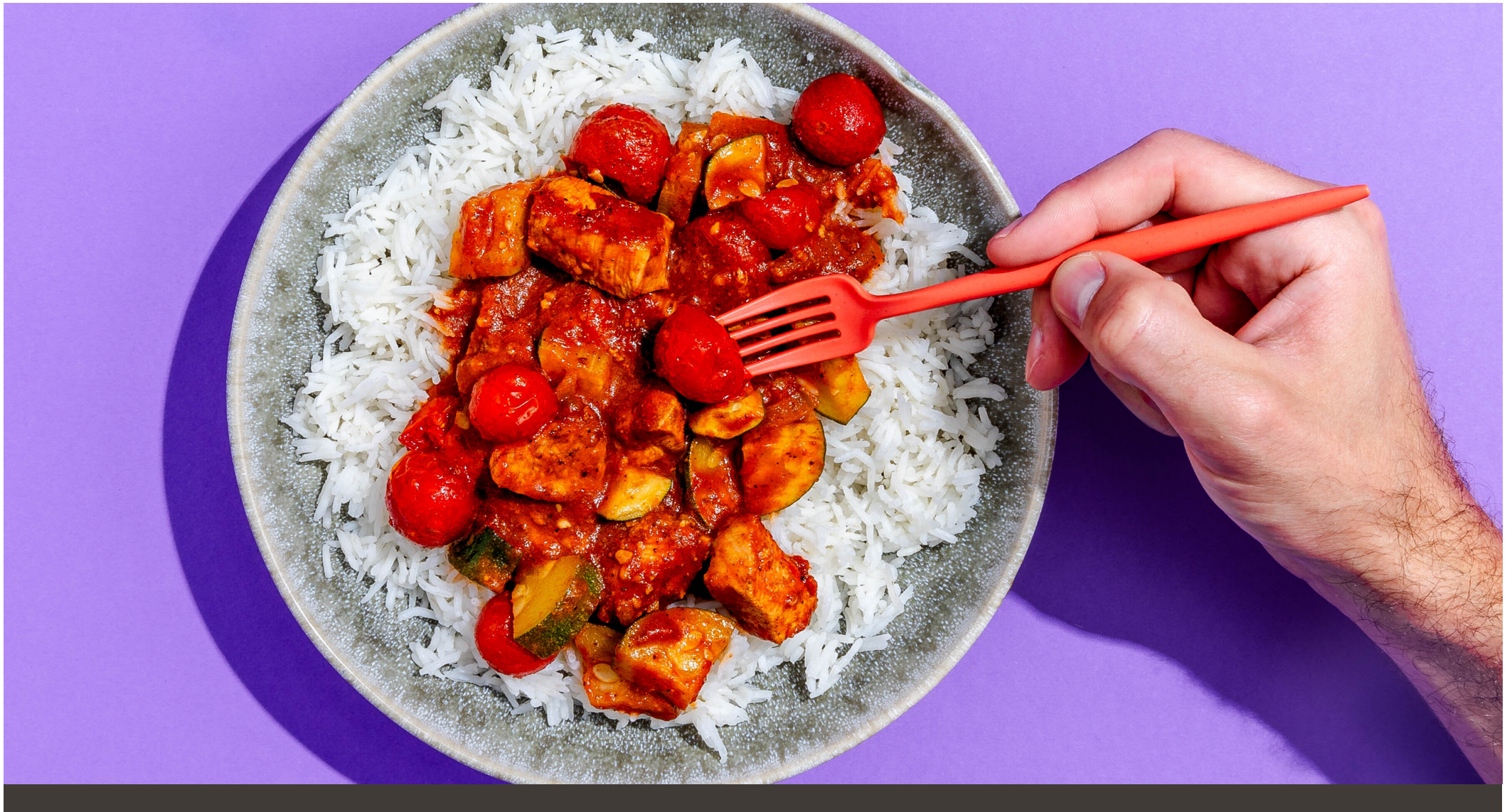




Tandoori-Hähnchencurry

mit Zucchini und Kirschtomaten



ca. 25min



3-4 Personen

Volle Gewürzkraft voraus! Unser Tandoori-Hähnchencurry strotzt nur so vor kräftigen Aromen und wird durch fruchtige Kirschtomaten und grüne Zucchini auch farblich zum echten Blickfang. Der Star des Abends ist natürlich das saftige Hähnchen, das es sich gemeinsam mit dem Rest der Zutaten auf einem luftigen Bett aus Basmatireis bequem gemacht hat. Wer kann da schon Nein sagen?

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Zucchini
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 13.5g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 39.6g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Zwiebeln & Fleisch braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. glasig anbraten. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitbraten.

3

3. Zucchini mitbraten

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und unter Rühren 1-2Min. duftend anbraten. Die **Zucchini** und den Knoblauch zugeben und ca. 2Min. mitbraten.

4

4. Curry kochen

Die **Kirschtomaten** und 150ml Wasser zugeben und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und das **Curry** 10-15Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

5

5. Anrichten & servieren

Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und servieren.

6

6. Alleskönner Curry

Die Möglichkeiten, ein Curry abzuwandeln, sind fast endlos: Wirf ein paar extra Gewürze in die Pfanne, gib dem Schrumpelgemüse im Kühlschrank einen letzten großen Auftritt, serviere es mit einem Klecks Joghurt und frischem Koriander, oder träufle frischen Limettensaft darüber ... Erlaubt ist, was gefällt!