



Korma-Hähnchen auf Gemüsereis

mit frischem Joghurt



ca. 30min



2 Personen

Aus dem großen Mogulreich stammt nicht nur der berühmte Tadsch Mahal, im 16. Jahrhundert wurde dort auch das Kormacurry erfunden. Wir spendieren das Korma-Aroma heute in Form von Currypaste unserem saftigen Hähnchen, dazu gibt es leckere Zucchini, Tomaten und Reis - praktischerweise zusammen gekocht. Für den Klacks Frische sorgt gewürzter Joghurt. Ein indisches Träumchen!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Becher Joghurt¹
- 150g Jasminreis

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 21.5g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 41.5g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden, mit **2TL Currypaste** einreiben und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warm beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** grob raspeln. Die **Tomaten** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Joghurt** cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Gemüsereis verfeinern

Den fertigen **Gemüsereis** mit einer Gabel auflockern, mit 2TL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Gemüsereis** anrichten und den gewürzten **Joghurt** dazu servieren.



3. Gemüsereis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis**, die **Zucchini**, die **Tomatenwürfel** und die **restliche Currypaste** hineingeben, gut umrühren und abgedeckt bei niedrigster Hitze 15-17Min. kochen. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Ist der aber süüüüß!

Ein Hauch von Süße ist in indischen Reisgerichten nicht unüblich. Wer sich für diese Idee begeistern kann, probiert es mit ein paar Rosinen oder klein geschnittenen getrockneten Datteln: Einfach zu Reis und Gemüse in den Topf geben, mitkochen und sich vom sanften Aroma einlullen lassen!