



Indische Hähnchenpfanne mit Birne

mit Zucchini und Jasminreis



ca. 25min



4 Portionen

Treffen sich ein Huhn und eine Birne. Fragt das Huhn: „Wohin des Weges?“ Sagt die Birne: „Zu Cchini!“ ... Nein? Na gut, das mit den Witzen überlassen wir lieber anderen, die mehr davon verstehen. Wir bleiben bei unseren Rezepten, denn das können wir! Unser Koch Matthias präsentiert heute ein fruchtig-lecker Curry mit feiner Madras-Curry-Note, dazu gibt's duftigen Jasminreis. Dann ist auch der Witzversuch schnell vergessen.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Birnen
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. Madras-Currypulver ³

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ²
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 39.5g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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

4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und in einem großen Topf mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.

2

2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Zucchini** zum **Fleisch** in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. **¾ des Currypulvers** und 2TL Mehl unterrühren, 250ml Milch und 250ml warmes Wasser angießen und alles ca. 3Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Birnen** zugeben und 1-2Min. mitköcheln. Die **Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Gemüse & Obst schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Birnen** vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden.

6

6. Aber bitte mit Butter?

Wir achten ja auf die Figur. Vielleicht nicht auf die eigene, aber in den Rezepten sorgen wir für viel Geschmack auch ohne abstruse Mengen an Kalorien. Was jedoch am heimischen Herd passiert, darauf haben wir zum Glück keinen Einfluss mehr - hier darf jeder prassen, wie es ihm gefällt. Butter macht alles besser? Dann nur zu, freies Food für freie Bürger. Schmecken wird es mit cremiger Sicherheit.