



Madrascurry mit veganem „Hähnchen“

mit Karotten und Kartoffeln



ca. 30min



3-4 Personen

Wir müssen es tatsächlich zugeben: Wir lieben Currys! Du auch? Na dann geht mit diesem Gericht garantiert die Sonne auf deinem Teller auf. Mit der schicken, gelb-orangefarbenen Mischung aus zarten veganen Hähnchenstücken von Heura, Karotten, Kartoffeln und dem duftenden Madras-Currypulver werden deine Geschmacksknospen kaiserlich verwöhnt. Ein unwiderstehliches Festmahl für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ³
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 473kcal, Fett 11.4g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 21.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen.



4. Schnitzel garen

Nach ca. 12Min. die **veganen Hähnchenschnitzel** in das **Curry** geben und das **Curry** offen 6-8Min. weiterkochen, bis es eindickt und die **Kartoffeln** gar sind.
Tipp: Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



2. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter stetigem Rühren 4-5Min. anbraten. Den Knoblauch, 2EL Mehl, **¾ des Currypulvers** (oder mehr nach Geschmack) und das **Brühgewürz** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Abschmecken & servieren

Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Kartoffeln köcheln

Die **Kartoffeln** und 1L kochendes Wasser in den Topf geben, erneut aufkochen und abgedeckt ca. 12Min. köcheln lassen. (Siehe auch Schritt 6.)



6. Japan Insider

In Japan fügt man diesem Gericht oft eine zusätzliche Süße hinzu. Wenn du das auch ausprobieren möchtest, dann gib in Schritt 3 einen geriebenen Apfel mit in den Topf. Alternativ kannst du auch 2EL Ketchup verwenden.