



Madrascurry mit veganem „Hähnchen“

mit Karotten und Kartoffeln



ca. 30min



2 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

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel³
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer 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 454kcal, Fett 11.3g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 20.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einem Wasserkocher 500ml Wasser (oder die benötigte Mindestmenge) 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 mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter stetigem Rühren 4-5Min. anbraten. Den Knoblauch, 1EL Mehl, die **½ des Currypulvers** (oder mehr nach Geschmack) und die **½ des Brühgewürzes** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Abschmecken & servieren

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



3. Kartoffeln köcheln

Die **Kartoffeln** und 500ml 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 halben geriebenen Apfel mit in den Topf. Alternativ kannst du auch 1EL Ketchup verwenden.