



Kokosmilch-Miso-Curry mit Hähnchen

an Brokkoli und Jasminreis



ca. 30min



4 Portionen

Hat jemand „schnell und besonders“ gesagt? Da fühlen wir uns gleich angesprochen, denn das ist unsere Spezialität (neben vielen anderen ...)! Der tagesaktuelle Beweis ist unser leckeres Kokosmilchcurry mit feinen Gewürzen, Brokkoli, Misopaste und Ingwer. Und weil wir auch noch praktisch sind, wird das saftige Hühnchen gleich im Curry mitgegart. Dazu ganz klassisch Jasminreis. Eine Köstlichkeit, die in Windeseile gezaubert ist!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 große Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 3 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 50g Misopaste¹
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 935kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 67.9g, Eiweiß 73.7g

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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Curry kochen

Die **Kokosmilch** angießen und die **Misopaste** unterrühren. Den **Brokkoli** mit 300ml Wasser und ½TL Salz zugeben, dann alles sanft aufkochen und 5-7Min. köcheln lassen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

5

5. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann ins **Curry** geben und abgedeckt 5-6Min. köcheln, bis es gar ist. Das **Curry** mit 1TL Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Curry ansetzen

Den **Ingwer** und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze in 2-3Min. duftend anbraten. **Tipp:** Das Öl muss noch nicht vollständig erhitzt sein, wenn die Zutaten hineingegeben werden.

6

6. Der Knack mit Geschmack

Es wird ja schon ordentlich was geboten bei diesem Curry, so in puncto Aromen und Texturen. Du hättest aber gerne auch ein wenig Crunch? Naaaaa gut: Eine selbst gewählte Menge Cashews, ohne Fett bei niedriger Hitze 1-2Min. in der Pfanne angeröstet, das könnte doch was sein, oder? Für Faule: Ungesalzene geröstete Erdnüsse tun's natürlich auch. Einfach über das fertige Curry streuen und genießen!