



Indisches Hähnchencurry mit Spinat

dazu Minze-Gurken-Raita und Basmatireis



ca. 20min



2 Personen

Ein köstliches Currygericht, das die Geschmacksknospen von Groß und Klein verwöhnt und auch noch superschnell zubereitet ist? Das kriegen wir heute hin! Die Currysauce im „Butter Chicken“-Style vereint sich geschmeidig mit saftiger Hähnchenbrust zu einem cremigen Traum. Dazu gibt es duftenden Basmatireis und ein herrlich frisches Minze-Gurken-Raita. Das kann ja nur gut schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 200g Currysauce „Butter Chicken“-Style ¹
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 100g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 768kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 38.6g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Raita zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides mit dem **Joghurt**, **1TL Minze**, 1TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Nach Geschmack mehr **Minze**, Salz oder Essig einrühren.

2

2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. rundum anbraten (siehe auch Schritt 6). Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Spinat unterrühren

Den **Spinat** unter das **Curry** rühren, bis der **Spinat** zusammenfällt. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Reis** und der **Raita** anrichten und servieren.

3

3. Curry köcheln

Die **Currysauce** in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Das **Curry** bis zum Servieren bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

6

6. Alles in Butter

Für einen leicht sahnigen Geschmack kannst du das Fleisch auch in Butter anstatt in Pflanzenöl anbraten. Jeder, wie er mag!