



Bio-Hähnchen in cremig-süßer Currysauce

mit Karotten-Reis und Tomaten-Gurken-Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Das „Krönungshühnchen“ wurde 1953 eigens zum Krönungsbankett von Königin Elisabeth II entworfen und ist seitdem als kultige Sandwichfüllung kaum von einer Retro-Dinnerparty wegzudenken. Heute wirst du zur Königin der Herzen, wenn du das gekochte Bio-Hähnchenfleisch mit Crème fraîche, Mangochutney und Currypulver vermählst und es auf einem fluffigen Basmatiberg mit Karotten und einem nach Ingwer duftenden Salat servierst!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Becher Crème fraîche²
- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Pck. Madras-Currypulver³
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{4,5}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

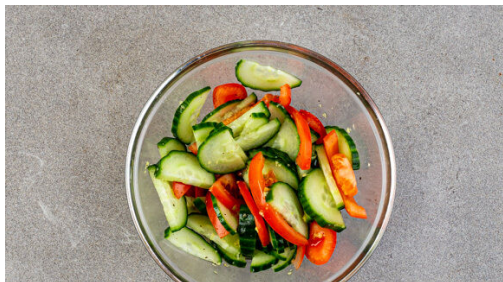
Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 41.2g



1. Karotten braten

750ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** und die **½ des Knoblauchs** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, dann die **Gewürzmischung** einrühren.



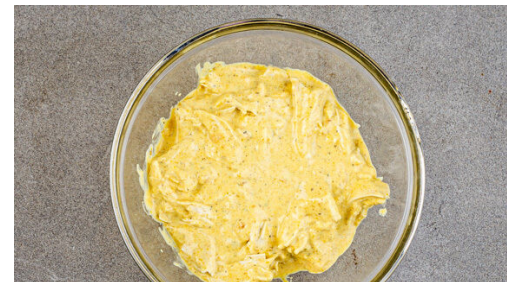
4. Salat vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 6EL hellen Essig mit 2TL Zucker sowie je ½TL Salz und Pfeffer verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **½ des Ingwers oder mehr** mit dem **Einlegesud** vermengen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis**, das aufgekochte Wasser und 1TL Salz zu den **Karotten** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Sauce anrühren

Die **Crème fraîche** mit dem **Chutney**, dem **Currypulver**, 2EL Mayonnaise, ½TL Salz und dem **restlichen Knoblauch** verrühren.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Salz in einem zweiten großen Topf mit ausreichend Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** abgedeckt 9-12Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis es gar ist. **Vorsicht:** Das **Fleisch** nicht stark kochen, dann wird es zäh. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und auf etwas Küchenkrepp abkühlen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Cashews** grob hacken. Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder den Fingern grob zerzupfen und mit der **Sauce** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Karotten-Reis** anrichten und mit den **Cashews** garnieren. Den **Tomaten-Gurken-Salat** dazu reichen.