



Würziges Bio-Hähnchen indische Art

mit Karotten-Bete-Salat und Vollkornreis



ca. 40min



2 Personen

Mit einem cremig-würzigen Salat, Pachadi genannt, kannst du heute deine indischen Kochkünste erproben: Aus Ingwer, Kokos und duftenden Gewürzen pürierst du im Stabumdrehen eine köstliche Currypaste, in der Karottenraspeln kurz angebraten und mit Roter Bete und Joghurt vermischt werden. Pachadi ist im heißen Südindien als erfrischende Beilage sehr beliebt und passt hier perfekt zu deinem knusprig umhüllten Bio-Hähnchenfilet!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. Madras-Currypulver⁴
- 1 Karotte
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt³
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl²
- 1 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 1EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Mit der übrigen Rote Bete z. B. den nächsten Salat verfeinern.

Allergene

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

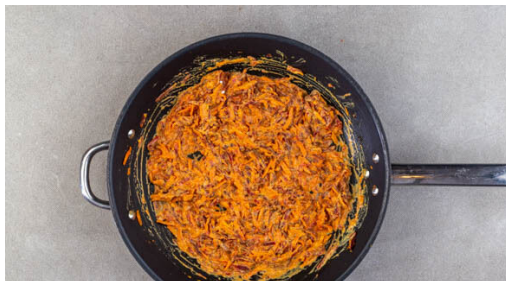
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1144kcal, Fett 56.3g, Kohlenhydrate 107.0g, Eiweiß 47.1g



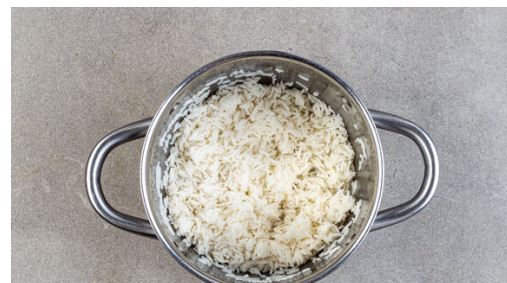
1. Currypaste zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit den **Kokosraspeln**, dem **Currypulver**, 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. etwas Wasser hinzufügen.



4. Gemüse erwärmen

Die **Currypaste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. anbraten, dabei darauf achten, dass die **Paste** nicht anbrennt. Die **Karotten** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Rote Bete** und den **Joghurt** einrühren.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



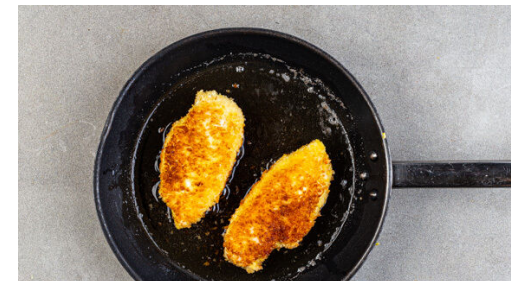
5. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in 2 dünne Schnitzel schneiden. Auf einem Teller 1EL Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz mischen. In einem tiefen Teller 1 Ei mit 1EL Wasser verquirlen. Auf einem dritten Teller das **Paniermehl** mit der **Limettenschale** mischen. Das **Fleisch** erst durchs Mehl, dann durchs Ei und dann durchs **Paniermehl** ziehen, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **½ der Roten Bete** ebenfalls grob raspeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** in 4 Spalten schneiden. Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



6. Fleisch braten

Eine zweite mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittelhoch erhitzen. Das **Fleisch** ins heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Den **Karotten-Bete-Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Fleisch** und dem **Reis** auf Tellern anrichten und mit dem **Chutney** und den **Limettenspalten** servieren.