



RS Korma-Bio-Hähnchen aus dem Ofen

mit gebackenen Kartoffeln



40-50min



3-4 Personen

Heute gibt es Bio-Hähnchen mit Korma-Currypaste, Paprika und Zwiebeln, sanft gegart in cremiger Kokosmilch. Dazu servierst du goldbraune Ofenkartoffeln – und damit die so richtig schön knusprig werden, wendest du sie vor dem Backen in Olivenöl und Salz. Was bleibt jetzt noch zu tun, während Korma und Kartoffeln gemeinsam schwitzen? Richtig: Entspannt zurücklehnen und den Duft genießen. Und mit viel Muße den Tisch decken.

Was du von uns bekommst

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 37.5g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 2EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils in 4–6 Teile schneiden und in einer tiefen Auflaufform verteilen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden.



5. Gemüse zugeben

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** unter die **Korma-Sauce** mischen und die **Sauce** mit Salz abschmecken.



3. Sauce vorbereiten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Currypaste**, die **Kokosmilch**, 100ml Wasser und das **Brühgewürz** hinzugeben und die **Sauce** 3–4Min. köcheln lassen.



6. Fleisch garen

Die **Sauce** über die **Hähnchenteile** geben und das **Hähnchen** gemeinsam mit den **Kartoffeln** 20–25Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Kartoffeln** goldbraun geröstet sind. Das **Korma-Hähnchen** mit den **Kartoffeln** anrichten und servieren.