



Hähnchen-Gemüse-Curry mit Tamarinde

mit Basmatireis und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Die aromatische Basis dieses schnellen Hähnchencurrys ist eine Paste aus Ingwer, Knoblauch und Tamarinde. Mit Karotten, Zucchini und Kokosmilch hast du dann ruck, zuck ein köstliches Abendessen auf dem Tisch, zu dem du lockeren Basmatireis reichst, der mit frischem Koriander verfeinert wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Tamarindenpaste
- 400g Basmatireis
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 500ml Kokosmilch
- 2 Packungen Hühnerbrühgewürz
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Mörser und Stößel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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 844kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 43.9g



1. Würzpaste zubereiten

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der **Tamarindenpaste** in einem Mörser zu einer gleichmäßigen **Paste** verarbeiten.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



5. Curry ansetzen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Würzpaste** unterrühren und mit **Kokosmilch** und ca. 200ml Wasser ablöschen, ggf. etwas mehr Wasser zufügen. Das **Brühgewürz** und das **Gemüse** hinzugeben und das **Curry** bei niedriger Hitze 4-6Min. sanft köcheln lassen.



6. Reis verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und unter den **Reis** mengen. Das **Hähnchencurry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** servieren.