



## Japanisches Bio-Hähnchencurry

mit Apfel, Spinat und Reis



ca. 20min



2 Portionen

Mit diesem fruchtigen japanischen Curry geht die Sonne auf: Aus Apfel, Ingwer und duftenden Gewürzen zauberst du mühelos die Basis für das Curry, in dem Karotten, Bio-Hähnchenbrust und Spinat schmurgeln, bis alles zu einem wonnevollen Mahl vereinigt ist. Auf fluffigen Jasminreiswolken serviert kommt der goldene Glanz besonders gut zum Vorschein!



## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 grüner Apfel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>2</sup>
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Karotte
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Sesam<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

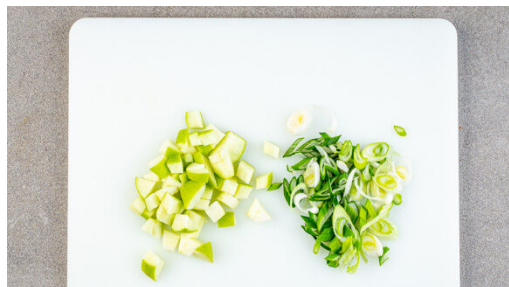
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 37.0g



### 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Zutaten schneiden

Die **übrigen Apfelviertel** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



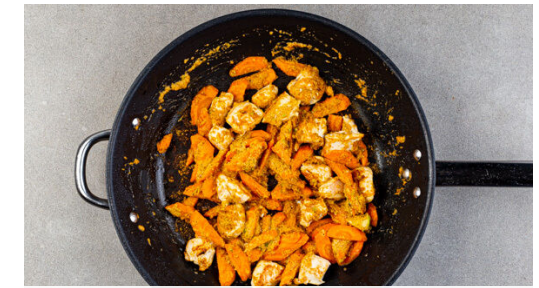
### 2. Currypaste pürieren

Den **Apfel** vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen, dann **2 Apfelviertel** grob würfeln. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem hohen Gefäß mit den **Apfelwürfeln**, der **½ des Currypulvers**, der **Gewürzmischung**, der **½ des Brühwürzes**, 2EL Ketchup, 2EL Mehl, 1EL Pflanzenöl, 3EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



### 5. Curry kochen

200ml Wasser in die Pfanne zu dem **Curry** gießen und bei starker Hitze aufkochen, dabei rühren, bis die **Sauce** eingedickt ist. Die **Apfelstücke** hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 7-10Min. kochen, bis die **Karotten** weich sind und das **Fleisch** gar ist.



### 3. Curry ansetzen

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Currypaste**, die **Karotten** und das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. unter Rühren braten, bis die **Karotten** an den Rändern weich werden.



### 6. Spinat unterrühren

Den **Spinat** portionsweise unter das **Curry** rühren, bis er zusammengefallen ist. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Hähnchencurry** darauf anrichten und mit dem **Sesam** sowie den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.