



RS Korma-Hähnchenflügel mit Ofengemüse

indische Art mit Kokosreis und Joghurt



30-40min



2 Portionen

Aus deiner Küche wehen heute köstliche Aromen der indischen Küche: Die Hähnchenflügel bekommen eine mild-würzige Abreibung in Form von Korma-Currypaste, bevor sie mit dem Gemüse knusprig gebacken werden. Um die Sympathie deiner Sinnesorgane buhlen auch ein Knofi-Minz-Joghurt und ein pikantes Mangochutney. Wer sich nicht entscheiden kann, nimmt lieber noch eine Gabel Kokosreis – vielleicht klappt's ja dann!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hähnchenoberflügel
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Becher Joghurt ¹
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 938kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 41.3g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220° (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **½ der Currypaste** mit 1EL Pflanzenöl verrühren und das **Fleisch** damit einreiben.



2. Gemüse und Fleisch backen

Den **Brokkoli samt Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** auf das **Gemüse** legen und alles 20-25Min. im Ofen backen.



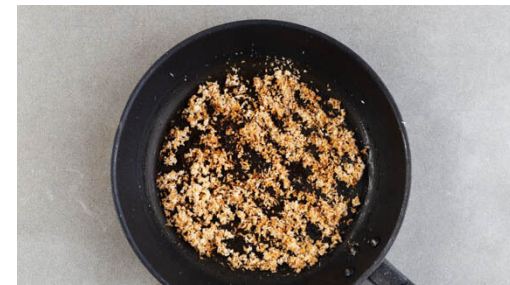
3. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anrösten, bis er zu bräunen beginnt. In eine hitzebeständige Schüssel geben, die **½ der Minze** und den **Joghurt** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis sie zu bräunen beginnen. Mit dem **gekochten Reis** vermengen.



6. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit dem **Chutney** bestreichen, dann mit dem **Ofengemüse** auf dem **Kokosreis** anrichten und mit dem **Joghurt** beträufelt servieren.