



## Indonesisches Hähnchencurry

mit grünen Bohnen und Basmatireis



30-40min



2 Personen

Mmmh, ist das gut: Zum lockeren Basmatireis servierst du heute ein cremiges Hähnchencurry mit knackigen grünen Bohnen und Karotten. Die Kokosmilchsauce wird fein gewürzt mit Ingwer, Ketjap Manis und Erdnussbutter.

## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Ketjap Manis 6
- 1 Päckchen Erdnussbutter 5
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

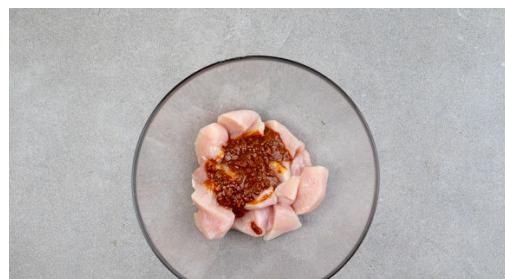
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 915kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 50.6g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 300ml 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** hineingeben und bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



**4. Fleisch würzen**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit der **Würzsauce** vermengen.



**2. Würzsauce vorbereiten**

Die **Zwiebel**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln.



**3. Würzsauce zubereiten**

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit dem **Ketjap Manis** und der **Erdnussbutter** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren.



**5. Gemüse schneiden**

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



**6. Curry kochen**

Das **Fleisch** in einem weiteren mittelgroßen Topf ohne Zugabe von Fett ca. 1Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Karotten** und die **Bohnen** zugeben und mit der **restlichen Würzsauce**, den **gehackten Tomaten** und der **Kokosmilch** ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und das **Curry** ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Reis** servieren.