



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.

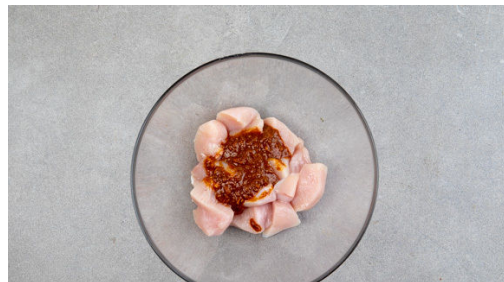
Nährwertangaben pro Portion

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.



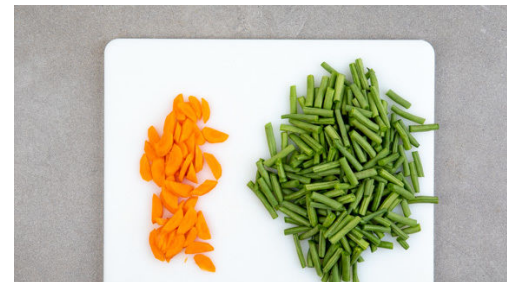
4. Fleisch würzen

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.



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.



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.



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.