



Fruchtiges Bio-Hähnchencurry

mit Brokkoli und Basmati-Sesam-Reis



30-40min



4 Portionen

Ein leckeres Hähnchencurry hat noch den mäkeligsten Esser besänftigt. Warum? Na, probier es aus! Die feine, cremige Sauce mit zartem Bio-Hähnchenfleisch, fruchtigem Apfel und einem Hauch Ingwer passt ganz wunderbar zum knackigen Brokkoli und dem aromatischen, mit Sesam verfeinerten Basmatireis. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 grüner Apfel
- 2 große Brokkoli
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Madras-Currypulver²
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche¹
- 1 Pck. Sesam³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Töpfe
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 41.8g



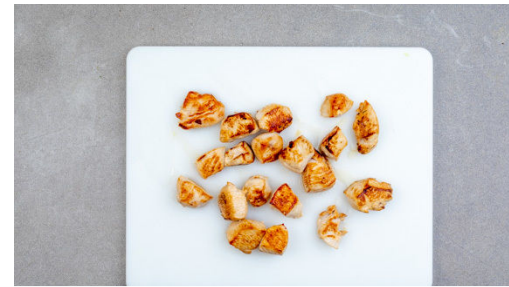
1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 3cm große Röschen schneiden.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In einem zweiten mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



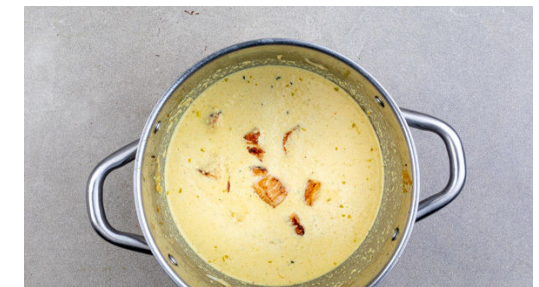
5. Brokkoli garen

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Brokkoliröschen** in das kochende Wasser geben und in ca. 3Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Crème fraîche** unter die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit einem Stabmixer cremig pürieren.



3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Apfelstücke** in dem Fleischtopf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Currypulver** unterrühren und anschließend mit 500-600ml Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** dazugeben und die **Sauce** ca. 5Min. sanft köcheln lassen.



6. Sauce abschmecken

Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 3-4Min. aufwärmen, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit dem **Sesam** garniert servieren.