



## Fruchtiges Bio-Hähnchencurry

mit Brokkoli und Basmati-Sesam-Reis



30-40min



2 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

- 1 Zwiebel
- 1 grüner Apfel
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>2</sup>
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche<sup>1</sup>
- 1 Pck. Sesam<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner 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 900kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 43.5g



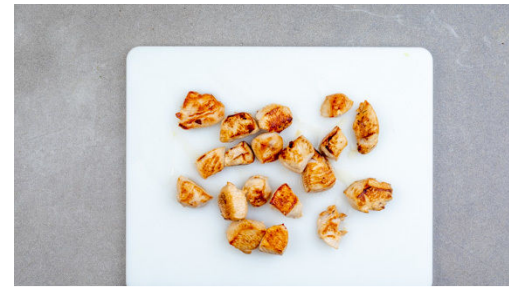
### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



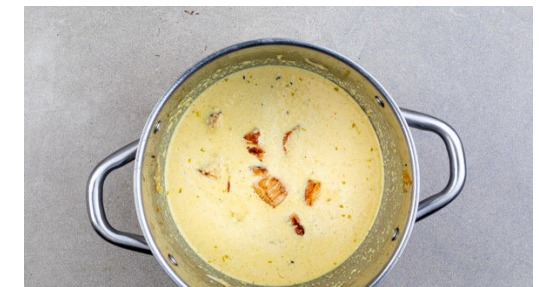
### 5. Brokkoli garen

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 2TL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Currypulver** unterrühren und anschließend mit 250-300ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühwürzes** 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.