



Curry „Butter Chicken“-Style auf Vollkornreis

mit eingelegten Zwiebeln und Koriander



30-40min



4 Portionen

„Butter Chicken“ ist ein absoluter Klassiker der indischen Küche, weswegen wir einfach nicht widerstehen konnten, dieser Köstlichkeit unsere eigene Note zu verpassen: Saftiges Hähnchenbrustfilet, knackige Karotte und feine Zucchini werden in einer raffinierten Currysauce gegart und schließlich auf einer schönen Portion Vollkornreis gebettet. Gekrönt wird das Mahl mit säuerlich eingelegten Zwiebeln und frischem Koriander. Mmh!

- 300g Express-Naturreis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 400g Currysauce „Butter Chicken“-Style ¹
- 20g Koriander

- 2EL Butter ¹
- 50ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher

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

Falls eingelegte Zwiebeln übrig bleiben, diese in einem Einmachglas im Kühlschrank aufbewahren. Ggf. Wasser und Essig im Verhältnis 1:1 zufügen, bis die Zwiebeln von Flüssigkeit bedeckt sind.

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

Energie 828kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 77.4g, Eiweiß 38.7g



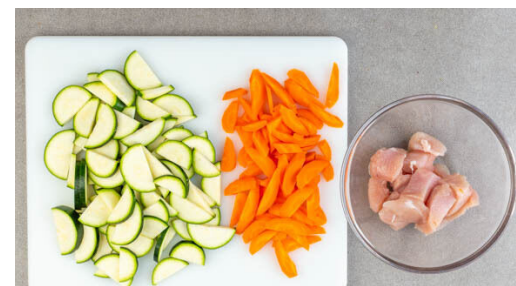
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



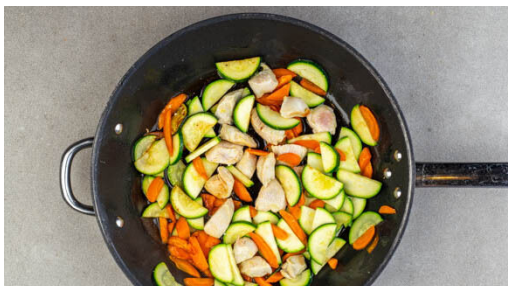
2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem kleinen Topf 75ml Wasser, 50ml Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz aufkochen. Die **Zwiebeln** in den Topf geben, sofort vom Herd nehmen und beiseitestellen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Zutaten braten

Die **Karotten** mit 3EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 3–5Min. bissfest anbraten. Die **Zucchini** und das **Fleisch** in die Pfanne geben und 3–5Min. mitbraten, bis das **Fleisch** leicht gebräunt ist. Mit ½TL Salz und Pfeffer würzen.



5. Curry fertigstellen

150ml Wasser in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Die **Currysauce** einrühren und erneut aufkochen. Die Hitze reduzieren und das **Curry** ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** und die **Zucchini** weich sind und das **Fleisch** gar ist. 2EL kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** und den **ingelegten Zwiebeln** garniert servieren.