



## Indisches Hähnchencurry

mit Kokosmilch auf Blumenkohlreis



40-50min



3-4 Personen

Blumenkohl ist doch ein echter Tausendsassa, wusstest du, dass er sogar Reis ersetzen kann? Als Beilage zu diesem köstlich-cremigen Hähnchencurry wird er geraspelt und im Ofen gebacken. Perfekt für alle, die mal wieder mehr Gemüse essen oder einfach mal auf ein paar Kohlenhydrate verzichten wollen – und für alle Neugierigen, die ihren Geschmackshorizont erweitern wollen!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Rosinen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Blumenkohl
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 24.1g, Eiweiß 38.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 4. Hähnchen zubereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Die **Sauce** darübergießen und das **Fleisch** im Ofen 10-15Min. backen, bis es in der Mitte durchgegart ist.



### 2. Sauce ansetzen

Den **Ingwer**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Gewürzmischung** sowie 1/2EL Mehliterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



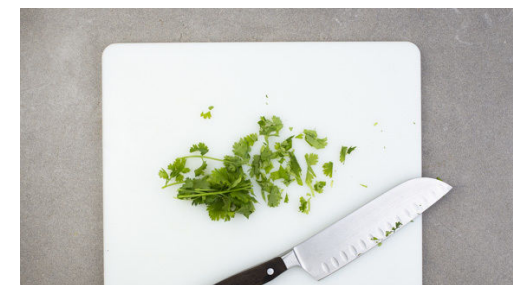
### 5. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** halbieren oder vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln, den holzigen Teil des Strunks aussparen. Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Pflanzenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10Min im Ofen rösten, bis der **Kohl** an den Rändern leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.



### 3. Rosinen hinzufügen

Die **Rosinen** und die **Kirschtomaten** hinzugeben, die **Sauce** einmal kurz aufkochen lassen, dann weiter bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Koriander hacken

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Hähnchen** mit dem **Blumenkohlreis** und der **Sauce** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.