



Butter Chicken mit Bio-Hähnchen

auf Blumenkohlreis mit Koriander & Cashews



ca. 20min



2 Portionen

Wer schon mal indisches Essen bestellt hat, hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch schon Butter Chicken gegessen. Der würzig-cremige Klassiker erfreut sich außerordentlicher Beliebtheit, sorgt im Original aber auch dafür, dass man komatös auf dem Sofa versackt. Um das zu vermeiden, präsentieren wir heute unsere Low-Carb-Variante mit Blumenkohlreis, Paprika und zartem Bio-Hähnchenfleisch. Cremig, würzig, leicht? Check!

- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Paprika
- 200g Currysauce „Butter Chicken“-Style ¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf

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

Milch (1), Erdnüsse (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 718kcal, Fett 52.3g,
Kohlenhydrate 27.6g, Eiweiß 35.5g



Den **Blumenkohlreis** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 12-14Min. braten, bis er gar ist. Zwischendurch umrühren.



Die **Paprika** mit 1EL Pflanzenöl in den Topf geben und 1-2Min mitbraten. Dann die **Currysauce** unterrühren und das **Curry** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Inzwischen den **Spinat** gründlich waschen, dann portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. rundum goldbraun anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden.



Die **Cashews** grob hacken. Den **Blumenkohlreis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Curry** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** und den **Cashews** garniert servieren.