



Hähnchen in cremig-süßer Currysauce

mit Karotten-Reis und Tomaten-Gurken-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Das „Krönungshühnchen“ wurde 1953 eigens zum Krönungsbankett von Königin Elisabeth II entworfen und ist seitdem als kultige Sandwichfüllung kaum von einer Retro-Dinnerparty wegzudenken. Heute wirst du zur Königin der Herzen, wenn du das gekochte Hähnchenfleisch mit Crème fraîche, Mangochutney und Currypulver vermählst und es auf einem fluffigen Basmatiberg mit Karotten und einem nach Ingwer duftenden Salat servierst!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

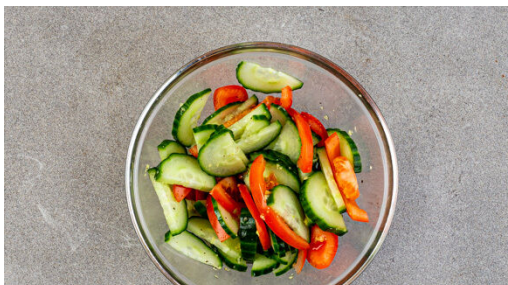
Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 41.5g



1. Karotten braten

375ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Tipp:** Die Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** und die **½ des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, dann die **½ der Gewürzmischung** einrühren.



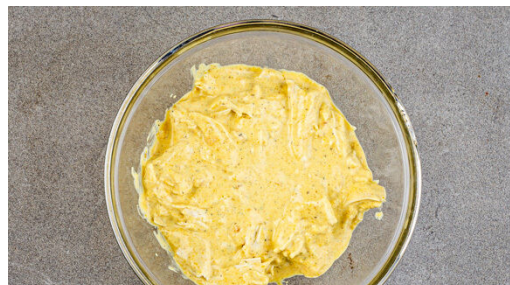
4. Salat vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomate** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 3EL hellen Essig mit 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Tomaten**, die **Gurken** und **¼ des Ingwers oder mehr** mit dem **Einlegesud** vermengen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis**, das aufgekochte Wasser und ½TL Salz zu den **Karotten** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Sauce anrühren

Die **Crème fraîche** mit dem **Chutney**, dem **Currypulver**, 1EL Mayonnaise, 1 kräftigen Prise Salz und dem **restlichen Knoblauch** verrühren.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Salz in einem zweiten mittelgroßen Topf mit ausreichend Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** abgedeckt 9-12Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis es gar ist. **Vorsicht:** Das **Fleisch** nicht stark kochen, dann wird es zäh. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und auf etwas Küchenkrepp abkühlen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Cashews** grob hacken. Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder den Fingern grob zerzupfen und mit der **Sauce** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Karotten-Reis** anrichten und mit den **Cashews** garnieren. Den **Tomaten-Gurken-Salat** dazu reichen.