MARLEY SPOON

Bio-Hähnchen „Butter Chicken“-Style

mit eingelegten Zwiebeln und Koriander

ca. 30min 2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 200g Currysauce „Butter Chicken"-Style [1]
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp
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.

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

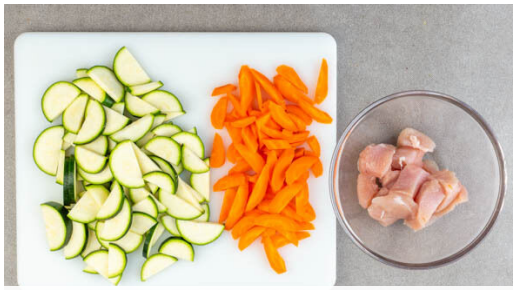
Nährwertangaben pro Portion
Energie 888kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 36.3g

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem kleinen Topf 50ml 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 **Karotte** 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.

4. Zutaten braten

Die **Karotten** mit 2EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen 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 je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

5. Curry fertigstellen

100ml 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. 1EL 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 **eingelegten Zwiebeln** garniert servieren.