



Aromatisches Korma-Hähnchen

mit Kokossauce und Vollkornreis



ca. 30min



2 Portionen

Die würzig-milde Kormapaste verfeinert das zarte Hähnchenbrustfleisch sowie das lecker-cremige Gemüsecurry mit Paprika, Zwiebeln, Kokosraspeln und Kokosmilch. Dazu gibt es lockeren Vollkornreis - fertig ist dein Ausflug in die köstliche, vielfältige Küche Indiens!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Natureis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 25g Kokosraspel
- 200ml Kokosmilch
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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 913kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 39.9g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



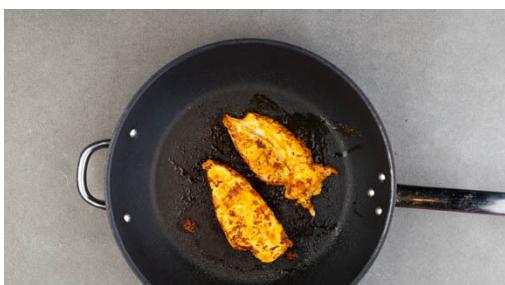
3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Paprika**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzufügen und kurz mitbraten. Inzwischen die **½ der Curtypaste** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **übrige Curtypaste** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Sauce kochen

Die **½ der vorbereiteten Curtypaste** und die **Kokosraspel** unter das **Gemüse** rühren. Mit 1½EL Mehl bestäuben und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden und mit der **übrigen vorbereiteten Curtypaste** vermengen. Dann in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit der **Sauce** auf Teller verteilen. Das **Hähnchen** darauf anrichten und servieren.