



Aromatisches Korma-Hähnchen

mit Kokossauce und Vollkornreis



ca. 30min



4 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

- 300g Express-Natureis
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 50g Kokosraspel
- 400ml Kokosmilch
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- große 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 895kcal, Fett 46.7g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 39.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



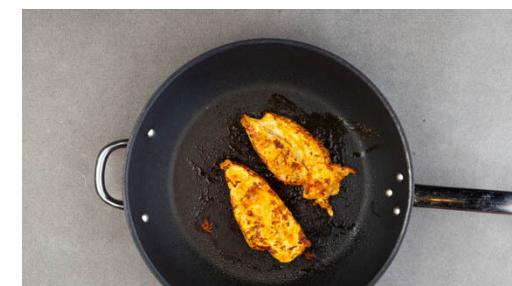
4. Sauce kochen

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



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.



5. Fleisch braten

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



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Paprika**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzufügen und kurz mitbraten. Inzwischen die **Currypaste** mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz verrühren.



6. Anrichten und servieren

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