



## Hähnchen in indischer Curry-Joghurt-Sauce

mit Gemüse und Mandeln, dazu Blumenkohlreis



20-30min



4 Portionen

In der indischen Küche wird häufig Joghurt verwendet – kein Wunder, denn damit bekommt man tolle, cremige Saucen hin, die nicht zu schwer und fettig werden. Das machen wir uns heute zunutze und servieren saftiges Hähnchenfleisch mit Karotten und Tomaten in einer würzigen Joghurt-Curry-Sauce, dazu gibt's Blumenkohlreis und Mandelblättchen drauf. Cremiger geht's kaum!

## Was du von uns bekommst

- 800g Blumenkohlkreis
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 50g Mandelblättchen <sup>3</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Korma-Currypaste

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

## Kochtipp

Am besten den Joghurt vor dem Kochen Raumtemperatur annehmen lassen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 414kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 27.1g, Eiweiß 37.0g



### 1. Blumenkohlkreis garen

Den **Blumenkohlkreis** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 12-14Min. braten, bis er gar ist. Zwischendurch umrühren.

2

### 2. Zutaten vorbereiten

Den **Joghurt** mit 2TL Mehl verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



### 3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4

### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der **1/2 der Currypaste** einreiben. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5

### 5. Sauce köcheln

In derselben Pfanne die **Karotten**, die **Tomaten** und den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und **2EL Currypaste** sowie 150ml Wasser zufügen. Einmal aufkochen, das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und in ca. 5Min. gar köcheln.

6

### 6. Fertigstellen & servieren

Wenn das **Fleisch** gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen und 1-2Min. abkühlen lassen. **2EL Sauce** in den **Joghurt** rühren und die **Joghurtmischung** dann in die Pfanne mit der **restlichen Sauce** geben. Das sorgt dafür, dass die **Sauce** nicht gerinnt. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Currypaste** abschmecken. Das **Fleisch** mit der **Sauce** und dem **Reis** anrichten und servieren.