



RS Indische Hähnchenpfanne mit Birne

mit Zucchini und Jasminreis



ca. 25min



2 Portionen

Treffen sich ein Huhn und eine Birne. Fragt das Huhn: „Wohin des Weges?“ Sagt die Birne: „Zu Cchini!“ ... Nein? Na gut, das mit den Witzen überlassen wir lieber anderen, die mehr davon verstehen. Wir bleiben bei unseren Rezepten, denn das können wir! Unser Koch Matthias präsentiert heute ein fruchtig-leckeres Curry mit feiner Madras-Curry-Note, dazu gibt's duftigen Jasminreis. Dann ist auch der Witzversuch schnell vergessen.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Birne
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. Madras-Currypulver³
- 200ml Kochsahne²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet - das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 40.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.

3

3. Gemüse & Obst schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Birne** vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden.

4

4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.

5

5. Zutaten braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Zucchini** zum **Fleisch** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Das **Currypulver** und 1TL Mehl unterrühren, die **Kochsahne** und 150ml warmes Wasser angießen und alles ca. 3Min. köcheln lassen.

6

6. Fertigstellen & servieren

Die **Hähnchenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Birne** zugeben und ca. 1Min. mitköcheln. Die **Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten und servieren.