



Mildes Ananas-Hähnchen-Curry

mit Pak Choi und Basmatireis



20-30min



2 Portionen

Hier haben wir eine perfekte Kombination aus süß, herzhaft und cremig für dich am Start! In der köstlichen Kokosmilchsauce mit milder gelber Currypaste tummeln sich neben zartem Hähnchen noch Zucchini, Pak Choi und Ananas. Dazu gibt es gehackte Cashewkerne und lockeren Basmatireis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Pak Choi
- 1 Schalotte
- 25g Cashewkerne¹
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Dose Ananas

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Dosenöffner
- Messbecher
- Sieb

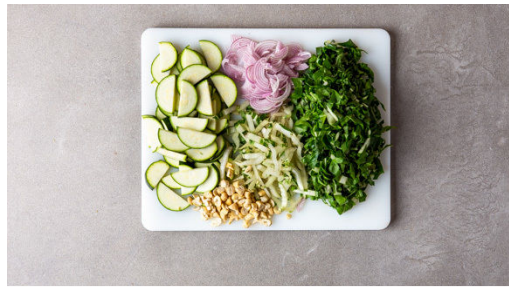
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 43.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt voneinander in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Cashews** grob hacken.



4. Curry ansetzen

Die **Zucchini** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **weißen Teil des Pak Choi** dazugeben und 2Min. mitbraten. Anschließend die **1/2 der Currypaste oder mehr nach Geschmack** und die **Kokosmilch** dazugeben. Das **Curry** 3-5Min. leicht köchelnd reduzieren und nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen 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.



5. Curry fertigstellen

Die **Ananasstücke** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem **Fleisch** und den **grünen Pak-Choi-Streifen** unter das **Curry** mischen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Schalotten** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das **Fleisch** und die **Schalotten** auf einem Teller beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Cashews** garniert servieren.