

MARLEY SPOON



Indisches Curryhähnchen

mit Ananas und Gemüse, dazu Reis



ca. 25min



2 Portionen

Es klingt wie ein Traum von fernen, exotischen Gefilden: Zartes Hähnchenfleisch badet elegant in einer cremigen Sauce mit aromatischer Ananas, verfeinert mit würzigem Curry. Bunt Gemüse bereichert optisch die Szenerie und rundet den Geschmack sanft ab. Jetzt noch ein paar geröstete Kokosflocken und ein Hauch Chili ... Fühlst du auch die sanfte Brise vom Meer? Aufwachen! Der Traum ist wahr!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Dose Ananas
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Becher Crème fraîche¹
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 31.1g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Reis kochen

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.



3. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anrösten, dabei regelmäßig rühren. Auf einem Teller abkühlen lassen.



4. Curry ansetzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2-3 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. In derselben Pfanne 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. rundum anbraten. Die **1/2 der Currypaste** unterrühren und mit 200ml heißem Wasser ablöschen, dann die **Ananas samt Saft** und das **Brühgewürz** zugeben und das **Curry** ca. 3Min. eindicken lassen.



5. Gemüse garen

Die **Paprika** in das **Curry** rühren und ca. 2Min. mitgaren. Dann den **Lauch** und die **Crème fraîche** unterrühren und das **Curry** 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest ist, dabei ab und an umrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr von der **restlichen Currypaste** abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Kokosflocken** garnieren. Nach Belieben mit den **Chiliflocken** bestreuen und servieren.