



RS Indisches Curry mit Bio-Hähnchen

mit Ananas und Gemüse, dazu Reis



ca. 20min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 50g Kokosraspel
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Pck. gelbe Currysauce
- 1 Dose Ananas
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Becher Crème fraîche¹
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currysauce.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 35.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. Kokosraspel anrösten



2. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig rühren. Auf einem Teller abkühlen lassen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in ca. 3Min. rundum anbraten.



4. Curry ansetzen

Die **Currysauce** unterrühren und mit 350ml heißem Wasser ablöschen. Die **Ananasstücke samt Saft** sowie das **Brühgewürz** zugeben und das **Curry** ca. 3Min. köcheln lassen, bis es leicht eindickt.



5. Gemüse garen

Den **Gemüsemix** in das **Curry** rühren und ca. 2Min. mitgaren. Dann die **Crème fraîche** unterrühren und das **Curry** weitere 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest ist, dabei ab und an umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

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