



Hähnchen in indischer Curry-Joghurt-Sauce

mit Gemüse und Mandeln, dazu Basmatireis



20-30min



3 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 lockeren Basmatireis und Mandelblättchen drauf. Cremiger geht's kaum!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 3 Tomaten
- 25g Mandelblättchen³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Korma-Currypaste

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Am besten lässt du den Joghurt vor dem Kochen Raumtemperatur annehmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 40.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der **½ der Curripaste** einreiben. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und **1 Filetstück** z. B. für einen Salat aufbewahren, das **übrige Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Joghurt** mit 1TL 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 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.



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 die **½ der übrigen Curripaste** sowie 150ml Wasser zufügen. Einmal aufkochen, das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und in ca. 5Min. gar köcheln. Die Pfanne vom Herd nehmen und 1-2Min. abkühlen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

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 **Curripaste** abschmecken. Das **Fleisch** mit der **Sauce** und dem **Reis** anrichten und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.