



Veganes Hähnchencurry indische Art

mit Reis und eingelegtem Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

Das zarte vegane Hähnchengeschnetzelte von Heura begeistert uns heute in einer cremig-würzigen Korma-Kokosmilchsauce. Dazu gibt es fluffigen Jasmineis und buntes, knackig eingelegtes Gemüse. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 2 Bund Radieschen
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel¹

Was du zu Hause benötigst

- 80g vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 22.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** je nach Größe vierteln oder achteln. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Gemüse einlegen

In einem kleinen Topf 100ml Wasser mit 100ml hellem Essig, 5EL Zucker, $\frac{1}{2}$ -1TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren und zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, sobald sich der Zucker aufgelöst hat, und die **Karotten**, die **Radieschen**, die **$\frac{1}{2}$ des Korianders** und die **$\frac{1}{2}$ der Peperoni oder mehr nach Geschmack** untermengen und beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

Die **Currypaste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 80g veganer Margarine bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. unter Rühren anbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen und die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-6Min. sanft einköcheln lassen.



5. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Schnetzel** möglichst wenig bewegen, damit sie schön knusprig werden. Nach dem Braten in die **Sauce** geben.



6. Anrichten und servieren

Das eingelegte **Gemüse** ggf. abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.