



Veganes Hähnchencurry indische Art

mit Reis und eingelegtem Gemüse



ca. 25min



2 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

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel¹

Was du zu Hause benötigst

- 40g vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 977kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 22.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 **Karotte** 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 zweiten kleinen Topf 75ml Wasser mit 75ml hellem Essig, 3EL Zucker, $\frac{1}{2}$ TL 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 40g veganer Margarine bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. unter Rühren anbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen und die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-6Min. sanft einköcheln lassen.



5. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.