

MARLEY SPOON



Veganes Hähnchencurry indische Art

mit Reis und eingelegtem Gemüse



ca. 25min



3 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel¹

Was du zu Hause benötigst

- 60g 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 878kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 23.9g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce zubereiten

Die **Currypaste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 60g 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.



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.



5. Schnitzel braten

240g vegane Hähnchenschnitzel in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Schnitzel** möglichst wenig bewegen, damit sie schön knusprig werden. Nach dem Braten in die **Sauce** geben. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Schnitzel** verwenden.



3. Gemüse einlegen

In einem kleinen Topf 75ml Wasser mit 75ml hellem Essig, 3EL Zucker, ½TL 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 **½ des Korianders** und die **½ der Peperoni oder mehr nach Geschmack** untermengen und beiseitestellen.



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.