



Indisches Curryhähnchen

mit Ananas und Gemüse, dazu Reis



ca. 20min



2 Portionen

Es klingt wie ein Traum von fernen, exotischen Gefilden: Zartes Hähnchenfleisch badet elegant in einer cremigen Sauce mit aromatischer Ananas, verfeinert mit würziger Currypaste. Buntres 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

- 150g Jasminreis
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Dose Ananas
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Becher Crème fraîche¹
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 Currypaste.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 40.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



4. Curry ansetzen

Die **½ der Currypaste** unterrühren und mit 200ml heißem Wasser ablöschen. Die **½ der Ananasstücke und des -safts** sowie die **½ des Brühgewürzes** zugeben und das **Curry** ca. 3Min. köcheln lassen, bis es leicht eindickt.



2. Kokosraspel anrösten

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



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 sowie ggf. mehr **Currypaste** abschmecken.



3. Fleisch anbraten

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



6. Anrichten und servieren

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