



## Mildes Curry mit Paprika und Bio-Hähnchen

mit frischer Gurke auf Basmatireis



20-30min



2 Portionen

Rate mal: Was steht fix auf dem Tisch, duftet betörend nach Ingwer, Kokos und indischen Gewürzen und hinterlässt eine wohlige Wärme in deinem Bauch? Die Lösung findest du in deiner Kochbox: Im Stabumdrehen zauberst du aus den genannten Zutaten ein goldenes Curry, in dem sanft das Bio-Hähnchenfilet und Paprika schmurgeln. Auf Basmatireis und mit kühlenden Gurken serviert gibt es immerhin geschmacklich kein Rätselraten mehr!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Tomate
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>2</sup>
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 39.3g



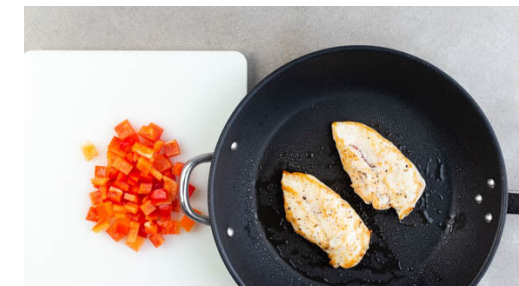
### 1. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 2. Currypaste zubereiten

Die **Tomate** vierteln und mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, dem **Currypulver** und ½EL Mehl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die **Currypaste** mit 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Zucker würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis es goldbraun, aber noch nicht ganz gar ist. Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



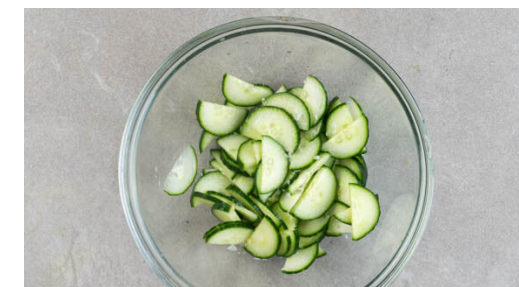
### 4. Paprika braten

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Currypaste** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten, bis sie duftet. Dann die **Paprika** zugeben und 2Min. braten, bis die **Paprika** beginnt, weich zu werden.



### 5. Curry kochen

50ml Wasser, die **Kokosmilch** und die ½ des **Brühgewürzes** unterrühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann das **Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft** zugeben und das **Curry** 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** durch ist. Das **Curry** mit 1EL hellem Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verfeinern.



### 6. Gurke vorbereiten

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden und diese mit 1EL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Gurken** garniert servieren.