

MARLEY SPOON



Veganes Hähnchen-Korma

mit Reis, Vollkornpita und Spinat



ca. 1h



8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Basmatireis
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 50g Mandelblättchen³
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 3 Zwiebeln
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel²
- 3 Pck. Korma-Currypaste
- 600ml Kokosmilch
- 2 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Rosinen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Margarine
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 83.2g, Eiweiß 24.2g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 900ml 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.



4. Korma köcheln

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in demselben Topf mit 3EL Margarine bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen, dann die **Schnitzel**, die **übrige Gewürzmischung**, den **Ingwer** und die **Currypaste** zugeben. Alles miteinander vermengen und ca. 1Min. braten, dann die **Kokosmilch** und 150ml Wasser angießen. Das **Korma** bei niedriger Hitze 4-6Min. köcheln lassen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Blumenkohl rösten

1EL vegane Margarine Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Blumenkohle** in 3-4cm große Röschen schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 3EL Olivenöl, ½TL Salz sowie der **½ der Gewürzmischung** vermengen. Im vorgeheizten Ofen 20-25Min. backen, bis der **Blumenkohl** goldbraun ist und deutliche Röstspuren aufweist.



5. Pita erwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen, bis sie leicht gebräunt sind. Mit der zimmerwarmen Margarine bestreichen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Mandeln** in einem großen Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Spinat zugeben

Den **Spinat** einrühren und zusammenfallen lassen. Den **Reis** und das **Korma** auf Schalen verteilen und mit den **Mandeln** und den **Rosinen** garnieren. Den **Blumenkohl** aus dem Ofen nehmen und neben dem **Korma** anrichten. Das **Pitabrot** dazu reichen.