



Veganes „Butter Chicken“

mit Reis und eingelegtem Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Der indische Klassiker „Butter Chicken“ wurde im Delhi der Fünfzigerjahre zufällig erfunden, als man übrig gebliebenes Huhn mit einer reichhaltigen Tomatensauce mischte. Bei der Zubereitung dieser fleischlosen Variante überlassen wir allerdings wenig dem Zufall: Veganes Hühnergescnetzeltes in südlings-cremiger Korma-Kokos-Sauce mit fluffigem Reis und buntem Gemüse sind einfach zu gut, um noch weiter damit zu experimentieren!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 10g frischer Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel⁶

Was du zu Hause benötigst

- 40g vegane Margarine
- 75ml heller Essig
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1030kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 26.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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. Sauce zubereiten

In einer mittelgroßen Pfanne 40g vegane Margarine bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Currypaste** im heißen Fett 30Sek.-1Min. unter Rühren anbraten, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-6Min. sanft einköcheln 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, für weniger Schärfe ggf. entkernen.



5. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Das **Veggie-Fleisch** möglichst wenig bewegen, damit es schön knusprig wird. Nach dem Braten in die **Sauce** geben.



3. Gemüse einlegen

In einem zweiten kleinen Topf 75ml Wasser mit 75ml (hellem) Essig, 3EL Zucker, 1/2TL 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 **1/2 des Korianders** und die **1/2 der Peperoni oder nach Geschmack mehr** untermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Das eingelegte **Gemüse** ggf. abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das „Butter Chicken“ mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.