



Veganes Hähnchencurry indische Art

mit Reis und eingelegtem Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 2 Bund Radieschen
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel¹

Was du zu Hause benötigst

- 80g 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

Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 24.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 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 80g 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

Die **veganen 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.



3. Gemüse einlegen

In einem kleinen Topf 100ml Wasser mit 100ml hellem Essig, 5EL Zucker, ½-TL 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.