



Indische Hähnchenpfanne mit Birne

mit Zucchini und Jasminreis



ca. 25min



2 Portionen

Treffen sich ein Huhn und eine Birne. Fragt das Huhn: „Wohin des Weges?“ Sagt die Birne: „Zu Cchini!“ ... Nein? Na gut, das mit den Witzen überlassen wir lieber anderen, die mehr davon verstehen. Wir bleiben bei unseren Rezepten, denn das können wir! Unser Koch Matthias präsentiert heute ein fruchtig-lecker Curry mit feiner Madras-Curry-Note, dazu gibt's duftigen Jasminreis. Dann ist auch der Witzversuch schnell vergessen.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Birne
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 200ml Kochsahne ²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

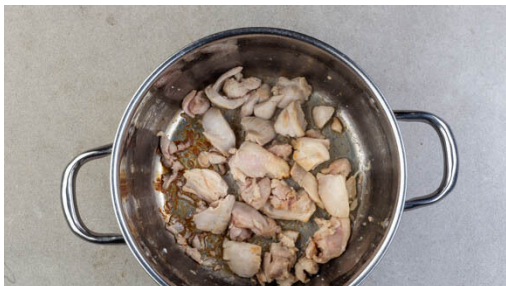
Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 46.6g,
Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 40.3g



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. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



5. Zutaten braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Zucchini** zum **Fleisch** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Das **Currypulver** und 1TL Mehl unterrühren, die **Kochsahne** und 150ml warmes Wasser angießen und alles ca. 3Min. köcheln lassen.



3. Gemüse & Obst schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Birne** vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Hähnchenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Birne** zugeben und ca. 1Min. mitköcheln. Die **Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten und servieren.