MARLEY SPOON



Mildes Ananas-Hähnchen-Curry

mit Lauch und Jasminreis

ca. 25min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zucchini
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [1,2]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Dose Ananasstücke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Erdnüsse** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 906kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 44.3g



1. Zutaten schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Cashews** grob hacken.



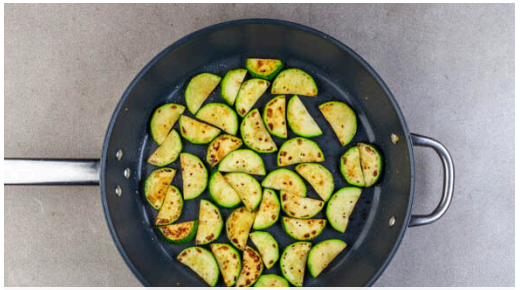
2. Reis kochen

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.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren, den **Lauch** dazugeben und 2–3Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das **Fleisch** und den **Lauch** auf einem Teller beiseitestellen.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. anbraten.



5. Curry köcheln

Die **½ der Currypaste** und die **Kokosmilch** dazugeben. Das **Curry** 3–5Min. leicht köchelnd reduzieren und nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Currypaste** abschmecken.



6. Curry fertigstellen

Die **Ananasstücke** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem **Fleisch** und dem **Lauch** unter das **Curry** mischen. Den **Reis** auf Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Cashews** garniert servieren.