MARLEY SPOON



Japanisches Hähnchencurry

mit Apfel, Spinat und Reis

ca. 25min 6 Portionen

Mit diesem fruchtigen japanischen Curry geht die Sonne auf: Aus Apfel, Ingwer und duftenden Gewürzen zauberst du mühelos die Basis für das Curry, in dem Karotten, Hähnchenbrust und Spinat schmurgeln, bis alles zu einem wonnevollen Mahl vereinigt ist. Auf fluffigen Jasminreiswolken serviert kommt der goldene Glanz besonders gut zum Vorschein!

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 2 grüne Äpfel
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 3 Karotten
- 3 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 3 Pck. Sesam [3]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- 3EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 628kcal, Fett 17.0g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 40.2g



1. Reis kochen

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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



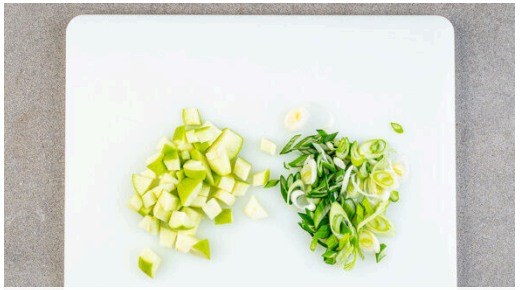
2. Currypaste pürieren

Die **Äpfel** vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen, dann **3 Apfelviertel** grob würfeln. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem hohen Gefäß mit den **Apfelwürfeln**, dem **Currypulver**, der **Gewürzmischung**, dem **Brühgewürz**, 3EL Ketchup, 3EL Mehl, 2EL Pflanzenöl, 5EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



3. Curry ansetzen

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Currypaste**, die **Karotten** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–6Min. unter Rühren braten, bis die **Karotten** an den Rändern weich werden.



4. Zutaten schneiden

Die **übrigen Apfelviertel** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Curry kochen

400ml Wasser in die Pfanne zu dem **Curry** gießen und bei starker Hitze aufkochen, dabei rühren, bis die **Sauce** eingedickt ist. Die **Apfelstücke** hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 7–10Min. kochen, bis die **Karotten** weich sind und das **Fleisch** gar ist.



6. Spinat unterrühren

Den **Spinat** gründlich waschen und unter das **Curry** rühren, bis er zusammengefallen ist. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Hähnchencurry** darauf anrichten und mit dem **Sesam** sowie den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.

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. **#marleyspooning**