MARLEY SPOON



Hähnchen in indischer Curry-Joghurt-Sauce

mit Gemüse und Mandeln, dazu Basmatireis

20-30min 4 Portionen

In der indischen Küche wird häufig Joghurt verwendet – kein Wunder, denn damit bekommt man tolle, cremige Saucen hin, die nicht zu schwer und fettig werden. Das machen wir uns heute zunutze und servieren saftiges Hähnchenfleisch mit Karotten und Tomaten in einer würzigen Joghurt-Curry-Sauce, dazu gibt's lockeren Basmatireis und Mandelblättchen drauf. Cremiger geht's kaum!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Becher Joghurt [2]
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 50g Mandelblättchen [3]
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Korma-Currypaste

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp
Am besten lässt du den Joghurt vor dem Kochen Raumtemperatur annehmen.

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

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 697kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 43.7g



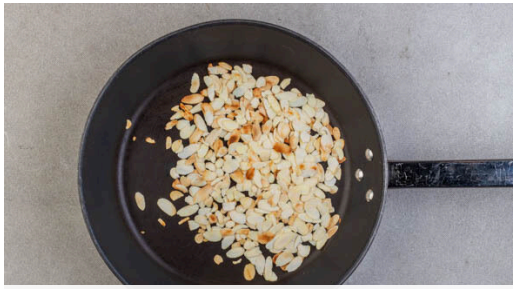
1. Reis kochen

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 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Joghurt** mit 2TL Mehl verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der **½ der Currypaste** einreiben. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2–3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce köcheln

In derselben Pfanne die **Karotten**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und **2EL Currypaste** sowie 150ml Wasser zufügen. Einmal aufkochen, das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und in ca. 5Min. gar köcheln. Wenn das **Fleisch** gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen und 1–2Min. abkühlen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

2EL Sauce in den **Joghurt** rühren und die **Joghurtmischung** dann in die Pfanne mit der **restlichen Sauce** geben. Das sorgt dafür, dass die **Sauce** nicht gerinnt. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Currypaste** abschmecken. Das **Fleisch** mit der **Sauce** und dem **Reis** anrichten und mit den **Mandelblättchen** 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**