



Indonesisches Hähnchencurry

mit grünen Bohnen und Basmatireis



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, ist das gut: Zum lockeren Basmatireis servierst du heute ein cremiges Hähnchencurry mit knackigen grünen Bohnen und Karotten. Die Kokosmilchsauce wird fein gewürzt mit Ingwer, Ketjap Manis und Erdnussbutter.

Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stück Ingwer
- 2 Packungen Ketjap Manis ⁶
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Karotten
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1009kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 120.5g, Eiweiß 49.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



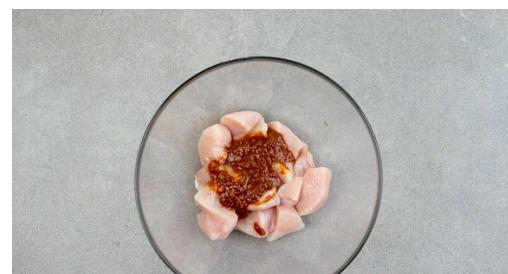
2. Würzsauce vorbereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln.



3. Würzsauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit dem **Ketjap Manis** und der **Erdnussbutter** in einem hohen Gefäß glatt pürieren.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Würzsauce** vermengen.



5. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



6. Curry kochen

Das **Fleisch** in einem zweiten Topf ohne Zugabe von Fett ca. 1Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Bohnen** und die **Karotten** zugeben und mit der **restlichen Würzsauce**, den **gehackten Tomaten**, der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und das **Curry** ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Reis** servieren.