



Indonesisches Hähnchencurry

mit grünen Bohnen und Basmatireis



30-40min



2 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

- 200g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner 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 1031kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 125.0g, Eiweiß 51.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.



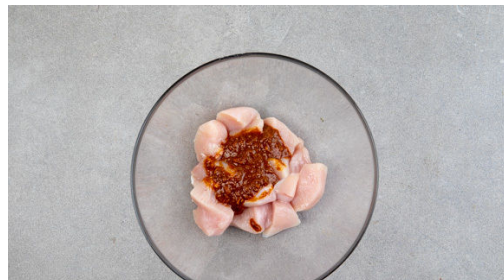
2. Würzsauce vorbereiten

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



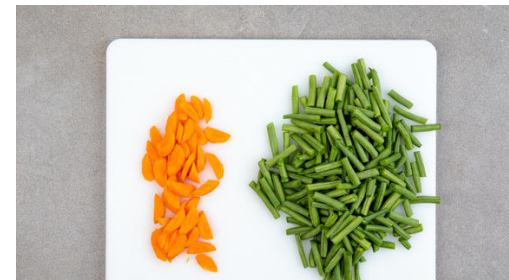
3. Würzsauce zubereiten

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 **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



6. Curry kochen

Das **Fleisch** in einem mittelgroßen 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 50ml Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** unterrühren und das **Curry** ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Reis** servieren.