MARLEY SPOON



Mildes Ananas-Hähnchen-Curry

mit Lauch und Jasminreis

20-30min 4 Portionen

Hier haben wir eine perfekte Kombination aus süß, herzhaft und cremig für dich am Start! In der köstlichen Kokosmilchsauce mit gelber Currypaste tummeln sich neben zartem Hähnchen noch Zucchini, Lauch und Ananas. Dazu gibt es gehackte Cashewkerne und duftenden Jasminreis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zucchini
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [1,2]
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Stangen Lauch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Dosen Ananasstücke

Was du zu Hause benötigst

- 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.

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 856kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 43.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



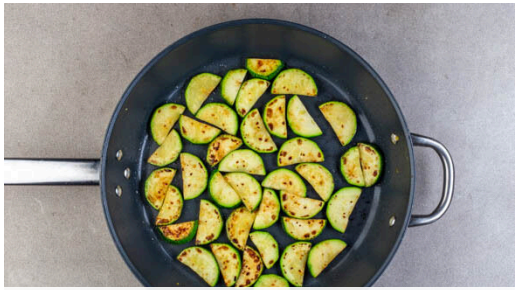
2. Reis kochen

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 2EL 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 **Currypaste** und die **Kokosmilch** dazugeben und das **Curry** 3–5Min. leicht köchelnd reduzieren. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer 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.