



Bunny Chow mit Hähnchenragout

fein gewürzt mit Garam Masala und Koriander



ca. 30min



2 Personen

Keine Sorge, hier werden weder Häschen noch Hunde verwurstet. Beim südafrikanischen Bunny Chow wird ausgehöhltes Brot mit einem leckeren Currygericht gefüllt – ein kulinarisches Geschenk der indischstämmigen Bevölkerung im Land. Wir bereiten das Innenleben aus Paprika, Karotte und saftigem Hähnchen fein gewürzt mit Garam Masala, Ingwer und Knoblauch zu. Dazu reichst du einen cremigen Dip, garniert wird mit Koriander. Love!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dinkelbrot¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 10g Koriander
- 1 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 36.4g



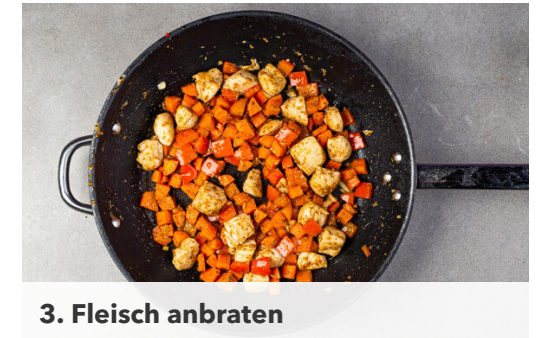
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



2. Brot aufbacken

Das **Brot** ca. 8Min. im Ofen aufbacken, anschließend herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 220°C (200°C Umluft) erhöhen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das **Fleisch**, die **Karotten**, die **Paprika**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. anbraten.



4. Ragout kochen

Die **1/2 des Tomatenmarks** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. mitbraten, dann mit 250ml Wasser ablöschen und das **Ragout** abgedeckt ca. 7Min. garen. Anschließend das **Ragout** noch ohne Deckel 3-4Min. einköcheln, aber nicht zu trocken werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brot aushöhlen

Vom **Brot** einen Deckel abschneiden und das **Brot** mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Darauf achten, dass die Unterseite intakt bleibt. Das **Brot** noch ca. 3Min. im Ofen backen, bis sich die Innenseite leicht geröstet anfühlt. **Tipp:** Die **Brotkrumen** trocknen lassen und in einem Mixer zu Semmelbröseln zermahlen.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Crème fraîche** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Brot** mit dem **Hähnchenragout** füllen, nach Belieben mit dem **Koriander** garnieren und mit der **Crème fraîche** servieren.