



Indisches Butter Chicken

auf Blumenkohlreis mit Koriander

20-30min 2 Personen

Wer schon mal indisches Essen bestellt hat, hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch schon Butter Chicken gegessen. Der würzig-cremige Klassiker erfreut sich außerordentlicher Beliebtheit, sorgt im Original aber auch dafür, dass man komatös auf dem Sofa versackt. Um das zu vermeiden, präsentieren wir heute unsere Low-Carb-Variante mit Blumenkohlreis, gelber Paprika und zartem Hähnchenfleisch. Cremig, würzig, leicht? Check!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 gelbe Paprika
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung geriebener Blumenkohl
- 1 Becher Crème fraîche 7

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter 7
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 22.7g, Eiweiß 35.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen und die **Stängel** fein schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden.



4. Blumenkohlriss rösten

Den **Blumenkohlriss** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohlriss** gar und an den Rändern leicht gebräunt ist.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter oder Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in demselben Topf mit 1EL Butter oder Pflanzenöl und 1 Prise Salz 3-4Min. anschwitzen. Den **Ingwer**, die **Korianderstängel** sowie **2TL Currypulver oder mehr nach Geschmack** hinzufügen und ca. 1Min. unter Rühren braten. **2EL Tomatenmark** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohlriss** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Curry** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.