



Indisches Curryhähnchen

mit Ananas und Gemüse, dazu Reis



ca. 25min



3-4 Personen

Es klingt wie ein Traum von fernen, exotischen Gefilden: Zartes Hähnchenfleisch badet elegant in einer cremigen Sauce mit aromatischer Ananas, verfeinert mit würzigem Curry. Bunte Gemüse bereichert optisch die Szenerie und rundet den Geschmack sanft ab. Jetzt noch ein paar geröstete Kokosflocken und ein Hauch Chili ... Fühlst du auch die sanfte Brise vom Meer? Aufwachen! Der Traum ist wahr!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Kokosflocken ²
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 2 Dosen Ananas
- 1 Stange Lauch
- 2 Becher Crème fraîche ¹
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Milch (1), Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 29.9g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



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. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anrösten, dabei regelmäßig rühren. Auf einem Teller abkühlen lassen.



4. Curry ansetzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 3-4 Prisen Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. In derselben Pfanne 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. rundum anbraten. Die **1/2 der Currypaste** unterrühren und mit 350ml heißem Wasser ablöschen, dann die **Ananas samt Saft** und das **Brühgewürz** zugeben und das **Curry** ca. 3Min. eindicken lassen.



5. Gemüse garen

Die **Paprika** in das **Curry** rühren und ca. 2Min. mitgaren. Dann den **Lauch** und die **Crème fraîche** unterrühren und das **Curry** 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest ist, dabei ab und an umrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr von der **restlichen Currypaste** abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Kokosflocken** garnieren. Nach Belieben mit den **Chiliflocken** bestreuen und servieren.