

MARLEY SPOON



Gelbes Thai Curry

mit Hähnchen, Erdnüssen und Reis



20-30Min.



2 Personen

Man muss die asiatische Küche einfach lieben! Unser würzig-cremiges Currygericht mit Hähnchenbrust, Paprika, Karotte und Zwiebel wird mit einem duftigen Jasminreis und knackigem Weißkohlsalat serviert. Geröstete Erdnüsse darüber gestreut sorgen für köstlichen Crunch. Oh, und ganz schnell gekocht ist das Curry auch noch - so soll es sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 250ml Kokosmilch
- 50g gelbe Currypaste
- 1 rote Paprika
- 50g geröstete Erdnüsse⁵
- 200g Jasminreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Weißkohl
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, kann nach Geschmack weniger Currypaste dazu tun.

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 955.0kcal, Fett 37.9g, Eiweiß 48.7g, Kohlenhydrate 99.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Weißkohl marinieren

Vom **Weißkohl** den Strunk entfernen und den **Weißkohl** in möglichst feine Streifen schneiden. Nach Geschmack Salz, Pfeffer und 1EL Essig zugeben und den **Kohl** kräftig mit den Händen durchkneten. Zum Marinieren beiseitestellen und ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.



5. Erdnüsse hacken

In einer großen Pfanne oder in einem Wok 2EL Pflanzenöl stark erhitzen und die **Hähnchenwürfel** ca. 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Paprika** hinzufügen und 3-4Min. mitbraten. Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken.



3. Hähnchen schneiden

Das **Hähnchenfleisch** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



6. Curry fertigstellen

Zum Schluss **je nach Schärfewunsch** ca. **2/3 der Currypaste** unterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** mit **Reis**, **Weißkohlsalat** und **Erdnüssen** anrichten und servieren. **Tipp:** Die **restliche Currypaste** einfach im Kühlschrank für ein anderes Rezept aufbewahren!