

# MARLEY SPOON



## Cremiges indisches Curry

mit Pute und Kichererbsen



20-30min



4 Personen

Auf nach Indien, ins Land der 1000 Gewürze! Bunte Farben, exotische Aromen und Reis so weit das Auge reicht; wir sind begeistert von der indischen Küche! Curries in unzähligen Variationen lassen unser Herz höher schlagen. Dieses Curry besteht aus cremiger Kokosmilch, zartem Putenfleisch und proteinreichen Kichererbsen. Ganz wichtig dabei ist die aromatische Gewürzmischung! Köstlich!



## Was du von uns bekommst

- Kokosmilch
- Kichererbsen
- frischer Ingwer
- Jungzwiebeln
- Putenbrust
- rote Paprika
- Jasmin Reis
- Shantis Tandoori Masala
- Knoblauchzehe
- Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

### Kochtipp

Ingwer lässt sich am einfachsten mit einem Teelöffel schälen.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 881.0kcal, Fett 31.9g, Eiweiß 42.2g, Kohlenhydrate 99.6g



**1. Reis kochen**

800ml Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben und bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



**2. Zutaten vorbereiten**

Inzwischen **Zwiebeln** schälen und fein hacken. **Paprika** vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



**3. Fleisch anbraten**

1-2EL Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das **Fleisch** darin ca. 2-3Min. goldbraun anbraten.



**4. Gemüse mitbraten**

Inzwischen **Knoblauch** und **Ingwer** schälen. **Knoblauch** pressen oder fein hacken, **Ingwer** fein reiben. Die **Gewürzmischung**, **Zwiebelwürfel**, **Knoblauch**, **Ingwer** sowie **Paprikastreifen** zum **Fleisch** zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3-5Min. mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen.



**5. Kokosmilch hinzugeben**

**Kokosmilch**, 200ml Wasser sowie **Kichererbsen** hinzugeben, einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen. Alles ca. 5Min. zu einem cremigen **Curry** einköcheln lassen.



**6. Fertigstellen**

Inzwischen **Jungzwiebeln** in feine, schräge Ringe schneiden. **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit der **Jungzwiebel** vermengen. Das **Curry** nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Curry** mit **Reis** anrichten.