

MARLEY SPOON



Kurkuma-Koriander-Hähnchen

mit Gurkensalat und Erdnusssauce



30-40Min.



3-4 Personen

Kurkuma ist ein Alleskönner, denn hier vereinen sich Farbstoff, Heilmittel und Gewürz in einer Wurzel: Die ätherischen Öle wirken beruhigend und helfen der Verdauung bei Völlegefühl. Kurkuma verleiht Gerichten einen pfeffrigen Geschmack und gibt Gewürzmischungen eine schöne, kräftige Farbe. Probier es aus zusammen mit diesen Hähnchenfilets mit Erdnusssauce, Kokos-Reis und pikantem Gurkensalat.

Was du von uns bekommst

- Kokosraspeln
- Frischer Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen Koriandersamen
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Gurken
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Jasmin-Reis
- Frischer Kurkuma

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittlerer Kochtopf
- Sieb

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

Kochtipp

Vorsicht! Der Farbstoff von Kurkuma ist sehr stark. Entweder Handschuhe tragen oder sofort die Hände waschen.

Allergene

Erdnüsse (5), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 27.3g, Eiweiß 44.3g, Kohlenhydrate 87.1g



1. Reis kochen

800ml leicht gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit den **Kokosraspeln** im Topf bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



4. Hähnchen klopfen

Nun das **Hähnchenfilet** zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfen oder einer schweren Pfanne auf ca. 1cm flach klopfen. Das **Fleisch** von beiden Seiten in der **Joghurtsauce** marinieren lassen.



2. Kurkuma raspeln

Inzwischen den **frischen Kurkuma** schälen und fein raspeln. **Vorsicht!** Da **Kurkuma** stark färbt, am besten Einmalhandschuhe tragen oder sofort die Hände waschen. **Tipp:** **Kurkuma** lässt sich wie **Ingwer** am besten mit einem Teelöffel schälen.



5. Gurkensalat mischen

Inzwischen die **Gurken** schälen, halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und kurze Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. Die **Peperoni** mit dem **Ingwer** mit 2-3EL Essig, eine große Prise Zucker und etwas Salz verrühren, bis sich der Zucker auflöst und unter den **Gurkensalat** mischen.



3. Marinade vorbereiten

Die **Koriandersamen** in einer kleinen Pfanne ohne Öl ca. 1-2Min. bei mittlerer Hitze anrösten. Aus der Pfanne nehmen und entweder mit einem Mörser oder der breiten Seite des Messers flach drücken, dann mit **geraspeltem Kurkuma** und der **Hälfte des Joghurts** zu einer **Marinade** mischen.



6. Hähnchen grillen

Die Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die **marinieren Filets** ca. 3-4Min. je Seite grillen, bis das **Fleisch** durch ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen dem **restlichen Joghurt** mit der **Erdnussbutter** und 1-2TL Essig zu einer Creme rühren und zu dem **Kokosreis**, **Gurkensalat** und den **Hähnchenfilets** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**