

MARLEY SPOON



Indisches Putencurry

mit Kürbis und Kokosreis



20-30min



2 Personen

Uns hat das Reisefieber gepackt, deshalb nehmen wir euch heute mit nach Indien: Es gibt ein wärmendes, indisches Curry mit winterlichem Kürbis und exotischem Kokosreis. Durch die Kokosraspeln wird sogar der Reis zu einem der Highlights des Rezeptes! Verfeinert wird das Curry mit traditionellen Tandoori Masala Gewürzen, das sorgt für eine wahre Geschmacksexplosion!

Was du von uns bekommst

- Hokkaido-Kürbisse
- Basmati Reis
- rote Paprika
- Joghurt 3,6% ⁷
- Kokosraspeln
- Ingwer, getrocknet
- Zwiebel rot
- Putenbrust
- Minze
- Shantis Tandoori Masala
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 865.0kcal, Fett 23.7g, Eiweiß 51.3g, Kohlenhydrate 104.2g



1. Gemüse vorbereiten

Das Kerngehäuse vom **Kürbis** mit einem großen Löffel auskratzen, dann den **Kürbis** erst in fingerdicke Streifen, anschließend in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und klein hacken. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und pressen oder fein reiben. Die **Paprika** halbieren, die Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Gewürze anbraten

Einen großen Topf mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen, danach die **Gewürzmischung**, **Knoblauch** und 1EL vom **getrockneten Ingwer** einige Sekunden in dem Topf rösten, bis es duftet.



2. Reis kochen

400ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1/2TL Salz und den **Kokosflocken** im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



5. Fleisch und Gemüse braten

Fleisch und **Gemüse** aus Schritt 1 für ca. 1-2Min. in dem Topf schwenken, dann mit 200ml Wasser ablöschen und einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen.



3. Fleisch schneiden

Inzwischen das **Fleisch** gegen die Faser in 1cm dünne Streifen schneiden.



6. Curry köcheln

Das **Curry** zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10-12Min. leicht köcheln. Die **Minze** ohne Stiele in feine Streifen schneiden. Zum Schluss den **Joghurt** ins **Curry** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige **Curry** mit dem **Kokosreis** servieren und nach Geschmack mit **Minze** bestreuen.