



Katsu Curry mit Hähnchen

dazu Teriyakisauce und Basmatireis



30-40Min.



3-4 Personen

In Japan wurde das Wort "Curry" als "Karē" im Sprachgebrauch übernommen, als das Gericht durch die Briten im 19. Jahrhundert eingeführt wurde. Obwohl kein traditionelles Gericht der eigenen Küche, ist es doch inzwischen ein beliebtes Alltagsgericht geworden: Die Japaner mögen ihr Curry nämlich am liebsten mit einer dicken Sauce und einem knusprig panierten Hähnchen auf einem Bett von duftigem Basmatireis!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Garam Masala
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Packung Panko Paniermehl ¹
- 2 Packungen Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1KG Zwiebeln, 80g

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 795.0kcal, Fett 23.0g, Eiweiß 53.8g, Kohlenhydrate 88.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 1-2cm große Röschen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in schräge, dünne Streifen schneiden.



4. Gemüse kochen

In der Zwischenzeit den **Brokkoli** und die **Karotten** ca. 5-6Min. mit Deckel in der **Sauce** garen, mit Salz und **nach Geschmack** mit **restlichem Garam Masala** abschmecken. **Tipp:** So lange auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Hähnchen** fertig sind.



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** in einem mittleren Topf in 1-2EL Pflanzenöl ca. 2-3Min. anschwitzen, mit 2-3EL Mehl und der **Hälfte des Garam Masala** bestäuben und mit 600-800ml Wasser und der **Teriyakisauce** ablöschen. Dann den **Brühwürfel** hinzufügen und ca. 5-6Min. auf niedriger Hitze einköcheln lassen.



5. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** einmal längs und quer in kleine **Schnitzelchen** halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Ein Ei mit etwas Wasser verquirlen und das **Hähnchen** darin wenden und zum Schluss in den **Panko** drehen und etwas andrücken.



3. Reis kochen

Inzwischen 800ml leicht gesalzenes 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** bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



6. Hähnchen braten

In einer großen Pfanne ca. 2-3EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die **Hähnchenschnitzel** ca. 3-4Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Mit **Reis** und **Gemüsesauce** servieren.