



## Indisches Hähnchencurry

mit Kokosmilch auf Blumenkohlreis



40-50Min.



2 Personen

Blumenkohl ist doch ein echter Tausendsassa, wusstest du, dass er sogar Reis ersetzen kann? Als Beilage zu diesem köstlich-cremigen Hähnchencurry wird er geraspelt und im Ofen gebacken. Perfekt für alle, die mal wieder mehr Gemüse essen oder einfach mal auf ein paar Kohlenhydrate verzichten wollen – und für alle Neugierigen, die ihren Geschmackshorizont erweitern wollen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Rosinen
- 1x Blumenkohl
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Kirschtomaten
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Weizenmehl 1
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf

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

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 624.0kcal, Fett 38.9g, Eiweiß 39.7g, Kohlenhydrate 23.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. **Tipp:** Den **Ingwer** am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 2. Sauce ansetzen

Den **Ingwer**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Masala-Gewürzmischung** und 1-2TL Mehl unterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



### 3. Rosinen hinzufügen

Die **Rosinen** und die **Kirschtomaten** hinzugeben, die **Sauce** einmal kurz aufkochen lassen, dann weiter bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Hähnchen zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Die **Sauce** darübergießen und das **Fleisch** im Ofen ca. 10-15Min. garen, bis es in der Mitte durchgegart ist.



### 5. Blumenkohl zubereiten

Den Strunk des **Blumenkohls** entfernen, den **Kohl** halbieren oder ggf. vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10Min im Ofen backen, bis der **Kohl** an den Rändern leicht braun, aber noch bissfest ist.



### 6. Koriander hacken

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das **Hähnchen** mit dem **Blumenkohlreis** und der **Sauce** anrichten und mit **Koriander** garniert 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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**