

MARLEY SPOON



Indisches Hähnchencurry

mit Paprika, Kichererbsen und Reis



20-30Min.



2 Personen

Ein feines Currygericht, das alle Herzen höherschlagen lässt. Kein Wunder bei diesem cremigen Traum mit sanfter Kokosmilch, aromatischen Gewürzen, knackiger Paprika, leckeren Kichererbsen und saftigen Hähnchenstücken. Der fluffige Reis nimmt dankbar jedes Tröpfchen Sauce auf, sodass die Teller hinterher blitzblank sind. So soll es sein.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 250ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 914.0kcal, Fett 35.0g, Eiweiß 50.1g, Kohlenhydrate 93.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel scheiden.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 2-3Min. goldbraun anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Gemüse mitbraten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit der **Gewürzmischung** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. mitbraten.



5. Kokosmilch hinzugeben

Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit der **Kokosmilch** sowie 100ml Wasser zum **Fleisch** und **Gemüse** in die Pfanne geben. Das **Curry** ca. 5Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** anrichten und servieren.