



Indisches Hähnchencurry

mit Kokosmilch auf Blumenkohlreis



40-50min



3-4 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 Kirschtomaten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Rosinen
- 1 Blumenkohl
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe

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 597.0kcal, Fett 35.2g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 25.3g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Hähnchen zubereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 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 10-15Min. backen, bis es in der Mitte durchgegart ist.



2. Sauce ansetzen

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



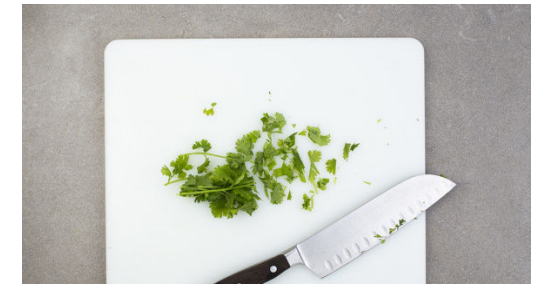
5. Blumenkohl rösten

Den Strunk des **Blumenkohls** entfernen, den **Kohl** halbieren oder 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 rösten, bis der **Kohl** an den Rändern leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.



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.



6. Koriander hacken

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das **Hähnchen** mit dem **Blumenkohlreis** und der **Sauce** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.