

## Mildes Hendl-Curry

mit Erdnüssen und Jasminreis



20-30min



4 Personen

Der Geschmack dieses tollen Currys wird euch direkt in die Sonne Asiens entführen: Wir köcheln Gemüse und saftiges Hühnerkeulenfleisch in einer feinen Sauce aus Kokosmilch und verfeinern alles mit einer exotischen Gewürzmischung und Kurkumapulver. Dadurch entsteht übrigens auch die gold-gelbe Farbe. Dazu servieren wir einen knackigen Weiskraut-Salat.

## Was du von uns bekommst

- Paprika rot
- Kokosmilch
- Kurkuma
- Petersilie
- Yokos Tofugewürz<sup>10</sup>
- Jasmin Reis
- Zwiebel
- Karotte
- Hühnerkeule o. Knochen o. Haut
- Weißkraut
- Erdnüsse<sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnerbrühwürfel
- Pfeffer
- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Erdnüsse (5), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 37.9g



### 1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in schräge, dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und ebenso in Streifen schneiden.



### 3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. **Reis** mit 800ml Wasser und 1TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 8-10Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



### 4. Curry kochen

Eine große Pfanne mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen. **Zwiebeln, Fleisch und Gemüse** mit der **Gewürzmischung** und **1-2TL Kurkuma** ca. 4-5Min. darin anbraten. Mit **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, 1-2 Hühnersuppenwürfel darin auflösen und das **Curry** weitere 5Min. einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Weisskraut vorbereiten

Das **Weißkraut** vom Strunk befreien und in möglichst feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig marinieren, mit den Händen kräftig kneten. Zur Seite stellen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



### 6. Fertigstellen

**Curry** mit dem **Weißkrautsalat, Reis** und den **Erdnüssen** anrichten. Nach Geschmack mit **Petersilie** garnieren.