



## Hähnchen in indischer Curry-Joghurt-Sauce mit Gemüse, dazu Basmatireis

⌚ 20-30min ⌂ 2 personen

In der indischen Küche wird häufig Joghurt verwendet – kein Wunder, denn damit bekommt man tolle, cremige Saucen hin, die nicht zu schwer und fettig werden. Das machen wir uns heute zunutze und servieren saftiges Hähnchenfleisch mit Karotten und Tomaten in einer würzigen Joghurt-Curry-Sauce, dazu gibt's lockeren Basmatireis. Cremiger geht's kaum!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 kuipje yoghurt<sup>7</sup>
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 1 pakje korma curtypasta

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1tl bloem<sup>1</sup>
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie

## KOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## KOKTIP

Am besten lässt du den Joghurt vor dem Kochen Raumtemperatur annehmen.

## ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 725kcal, vet 17.9g, koolhydraten 95.8g, eiwit 40.1g



### 1. Reis kochen

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



### 2. Zutaten vorbereiten

Den **Joghurt** mit 1TL Mehl verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der  $\frac{1}{2}$  der **Currypaste** einreiben. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2–3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 4. Sauce köcheln

In derselben Pfanne die **Karotten**, die **Tomaten** und den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 1EL **Currypaste** sowie 75ml Wasser zufügen. Einmal aufkochen, das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und in ca. 5Min. gar köcheln.



### 5. Fertigstellen & servieren

Wenn das **Fleisch** gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen und 1–2Min. abkühlen lassen. 2EL **Sauce** in den **Joghurt** rühren und die **Joghurtmischung** dann in die Pfanne mit der restlichen **Sauce** geben. Das sorgt dafür, dass die **Sauce** nicht gerinnt. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Currypaste** abschmecken. Das **Fleisch** mit der **Sauce** und dem **Reis** anrichten und servieren.



### 6. Was muss, das nuss

Indische Currys gehen einfach immer – vor allem in dieser cremigen Version mit Joghurt. Wer beim Kochen ganz viel Wert auf Authentizität legt, ergänzt seine Sauce noch um ein paar Nüsse, die für gewöhnlich in Korma-Currys enthalten sind. Cashews oder Mandeln eignen sich besonders gut, aber bloß das kurze Anrösten in der Pfanne nicht vergessen! So wird's nämlich besonders aromatisch.