



Hauptspeise



Veganes Hähnchen in pikanter Kokos-Curry-Sauce

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🔥 729 kcal pro Portion

••• Mittel

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Vivera knuspriges Schnitzel Hähnchen Art

150 g Basmatireis

1 Zwiebel, rot

2 Möhren

2 Knoblauchzehen

1 Stk Ingwer

1 Bio-Limette

1 Chilischote

0,50 Bund Koriander

20 g Rosinen

400 ml Kokosmilch

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

2 Tomaten

1 El Currypulver

Zubereitung

- 1 Basmatireis in einem kleinen Topf mit der doppelten Menge Wasser ca. 10 Min. leicht köcheln, bis das Wasser verkocht ist.
- 2 Tomaten abwaschen. Zwiebel, Möhren und Knoblauchzehen schälen. Alles in Würfel schneiden. Schale der Limette fein abreiben. Vom Ingwer 1 TL fein abreiben. Chilischote in feine Würfel schneiden. Koriander grob hacken.
- 3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Veganes Hähnchen darin knusprig braun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
- 4 Erneut etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Möhren und Knoblauch anschwitzen. Ingwer, Limettenabrieb, Rosinen und Chili hinzugeben. Tomaten hinzugeben. Currypulver hinzugeben. Ca. 5 Min. leicht dünsten. Mit Kokosmilch ablöschen Einige Minuten leicht weiter kochen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 5 Basmatireis zusammen mit der Curry-Sauce auf Tellern anrichten. Hähnchen in Streifen

schneiden und auf dem Curry anrichten.
Koriander drüberstreuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	494kJ /118kcal	3.062kJ /729kcal
Fett	4g	19g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	14g
Kohlenhydrate	18g	107g
davon Zucker	4g	22g
Eiweiß	5g	29g
Salz	1g	4g