

## Zutaten und Zubereitung

### Zutaten für 4 Portionen:

Indisches Hähnchen Curry mit Reis und Gemüse  
400 g Hähnchenfleisch  
250 g Basmatireis  
3 kleine Zucchini  
15 g frischer Ingwer  
2 Zehen Knoblauch  
3 Zwiebeln – rot  
250 ml Kochsahne  
200 g Schmand  
6 EL Kokosmilch – cremig, aus der Dose  
etwas Öl – z.B. Rapsöl oder Kokosöl

### Gewürze

2 Lorbeerblätter – optional  
1 TL Currypulver  
1 TL Kurkuma  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL Salz  
1 TL Koriander – optional  
2 TL Hühnerbrühe – Pulver

### Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch und den Ingwer fein reiben oder hacken. Die Zucchini in Ringe und dann ggf. noch in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch waschen, abtupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Den Reis waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser für ca. 10–12 Minuten kochen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, das Hähnchenfleisch sowie die Lorbeerblätter gemeinsam darin anbraten. Wenn das Fleisch goldbraun ist, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz hinzugeben und die Gewürze kurz anschwitzen lassen. Die Zucchini hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Zuletzt Ingwer und Knoblauch hinzugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit der Kochsahne ablöschen sowie Schmand und Kokosmilch gut unterrühren. Mit der Brühe und ggf. Koriander abschmecken. Alles kurz einkochen lassen, sodass das Fleisch gar ist und die Soße die gewünschte Konsistenz hat.

Mit dem Reis servieren.

Viel Spaß beim Kochen und  
Genießen wünscht Dir Deine

# Wilma shoppen

## Alle Zutaten findest du hier im Center bei:

