



Linsendal „Butter Chicken“-Style

mit frischer Tomate und Zucchini



ca. 25min



3-4 Personen

Dal, ein Gericht aus gekochten Hülsenfrüchten, gilt in Indien als Grundnahrungsmittel und wird fast zu jeder Speise serviert. Heute kombinieren wir es mit einem weiteren Klassiker der indischen Küche, dem populären „Butter Chicken“, das in einer cremigen und mildwürzigen Sauce aus Tomaten und Crème fraîche zubereitet wird. Mmmh ... wie das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Dose Tomatenmark
- 3 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g rote Linsen
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 52.1g



1. Würzpaste zubereiten

In einem Wasserkocher 1,4L Wasser zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob würfeln und mit dem **Tomatenmark**, 1 kräftigen Prise Salz und 3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.



2. Würzpaste anbraten

In einem großen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dann die **Würzpaste** hinzugeben und unter Rühren ca. 3Min. anbraten, bis die **Würzpaste** etwas eingekocht ist. Die **Tomaten** dazugeben und ca. 3Min. mitbraten, dabei mit dem Kochlöffel etwas zerdrücken.



3. Dal kochen

Die **Gewürzmischung**, das **Brühgewürz** und die **Linsen** in den Topf geben und das heiße Wasser aus dem Wasserkocher angießen. Gut umrühren und das **Dal** 12-15Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** sehr weich sind und auseinanderfallen, dabei gelegentlich umrühren. Während das **Dal** kocht, die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei regelmäßig rühren.



5. Fleisch mitbraten

Währenddessen das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Wenn die **Zucchini** leicht gebräunt ist, das **Fleisch** mit 1 Prise Salz zugeben und 4-5Min. mitbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Dal fertigstellen

Die **Crème fraîche** und die **1/2 der Zucchini-Hähnchen-Pfanne** in das **Dal** rühren und das **Dal** mit 3TL hellem Essig abschmecken. Das **Dal** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die **übrige Zucchini-Hähnchen-Pfanne** darauf verteilen und servieren.