



Indisches Linsencurry mit Hähnchen

dazu Basmatireis, Babymangold und Joghurt



ca. 40min



2 Personen

So ein würziges Curry kann schon was: Es wärmt schön von innen, macht herrlich satt und steckt meist voller toller Zutaten. In unserem Fall sind heute rote Linsen, knackige Karotten und eine herzhafte Gewürzmischung drin. Dazu braten wir uns ein krosses Stück Hähnchen in einer goldbraunen Knoblauchpanade - mmmh! Und weil das noch nicht reicht, gibt es dazu fluffigen Reis, frischen Babymangold und cremigen Joghurt. Ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 2 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung ¹⁰
- 200g rote Linsen
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 100g roter Baby Mangold

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 2EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1342kcal, Fett 57.2g, Kohlenhydrate 145.9g, Eiweiß 67.1g



1. Gemüse braten

Die **Mandeln** in einem mittelgroßen Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun rösten. **Vorsicht**, sie werden schnell dunkel. Herausnehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in dem Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 5-6Min. braten.



4. Panade vorbereiten

Das **Fleisch** inzwischen trocken tupfen, horizontal halbieren und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. 1EL Mehl auf einen Teller geben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. 1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen, dann die **Knoblauchflocken** unterrühren. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben.



2. Linsen garen

Die **Gewürzmischung** unter die **Karotten** mengen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann mit 1L Wasser zu den **Karotten** geben und aufkochen. Die **Linsen** anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 15-20Min. köcheln, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Mit 1TL Salz würzen und vor dem Servieren noch mal abschmecken.



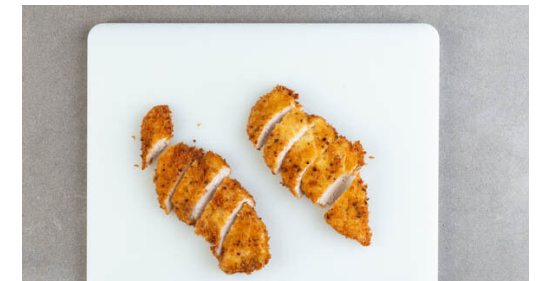
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** nacheinander im Mehl, im Ei und im **Panko-Paniermehl** wenden. Eine mittelgroße Pfanne 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und mittelhoch erhitzen. Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen **Panko-Paniermehl** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Das **Fleisch** auf jeder Seite 3-5Min. goldbraun braten, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Reis** und dem **Linsencurry** auf Teller verteilen. Mit den **Mandeln** und dem **Joghurt** garnieren und mit dem **Babymangold** servieren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Mangold** auch mit einem leichten **Dressing** verfeinern.