



Indisches Hähnchencurry

mit Paprika, Kichererbsen und Reis



20-30min



3-4 Personen

Ein feines Currygericht, das alle Herzen höherschlagen lässt. Kein Wunder bei diesem cremigen Traum mit sanfter Kokosmilch, aromatischen Gewürzen, knackiger Paprika, leckeren Kichererbsen und saftigen Hähnchenstücken. Der fluffige Reis nimmt dankbar jedes Tröpfchen Sauce auf, sodass die Teller hinterher blitzblank sind. So soll es sein.

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 400ml Kokosmilch
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 88.6g, Eiweiß 27.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Gemüse mitbraten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit der **Gewürzmischung** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. mitbraten.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



5. Kokosmilch hinzugeben

Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit der **Kokosmilch** sowie 100ml Wasser zum **Fleisch** und **Gemüse** in die Pfanne geben. Das **Curry** ca. 5Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 2-3Min. goldbraun anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



6. Fertigstellen

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** anrichten und servieren.