



Indisches Hähnchencurry

mit Paprika, Kichererbsen und Reis



20-30min



2 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

- 150g Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 200ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 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 905kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 105.0g, Eiweiß 30.5g



1. 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.



2. Gemüse schneiden

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



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 2-3Min. goldbraun anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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.



5. Kokosmilch hinzugeben

Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit der **Kokosmilch** sowie 50ml 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.



6. Reis verfeinern

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