



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.

- 300g Jasminreis
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 400ml Kokosmilch
- 2 Lauchzwiebeln

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 27.3g,
Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 41.2g



1. Reis kochen



4. Gemüse mitbraten

4. Gemüse mitbraten



2. Gemüse schneiden

2. Gemüse schneiden



5. Kokosmilch hinzugeben

5. Kokosmilch hinzugeben



3. Fleisch anbraten

3. Fleisch anbraten

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.