



V2: Garam-Masala-Bio-Hähnchen

auf Linsen-Spinat-Curry



20-30min



3-4 Personen

Schnell in der Zubereitung und voller Aromen, für die wir die indische Küche so lieben! Zu diesem köstlichen Gericht mit zartem Bio-Hähnchen auf einem cremigen Linsencurry mit Spinat kann man einfach nicht Nein sagen. Willst du doch auch gar nicht, richtig? ;-)

- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400g rote Linsen
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 200g Babyspinat

- 1EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Energie 714kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 69.0g



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, sodass insgesamt **4 dünne Schnitzel** entstehen. Diese mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und die **½ der Peperonistreifen** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und 500ml Wasser ablöschen. Die **Flüssigkeit** aufkochen lassen.



300g Linsen und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Curry** abgedeckt 10-15Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann das **Curry** weitere 5Min. garen, dann wird es noch cremiger.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten, bis es in der Mitte gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen. 1EL Butter in die noch heiße Pfanne geben, mit dem **Bratensaft** verrühren, dann unter das **Curry** rühren. Den **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Spinat** in das **Curry** rühren und zusammenfallen lassen, dann mit den **restlichen Peperonistreifen**, der **restlichen Gewürzmischung** und Salz nach Geschmack würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Linsen-Spinat-Curry** anrichten und mit dem **Joghurt** servieren.