



## V: Indisches Linsencurry mit Bio-Hähnchen

dazu Jasminreis, Babymangold und Joghurt



ca. 50min



3-4 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 Bio-Hähnchen in einer goldbraunen Panade – mmmh! Und weil das noch nicht reicht, gibt es dazu fluffigen Reis, frischen Babymangold und cremigen Joghurt. Ein Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 50g Mandelblättchen <sup>4</sup>
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 1 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 200g rote Linsen
- 300g Jasminreis
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 200g roter Baby Mangold

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 3EL Butter <sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

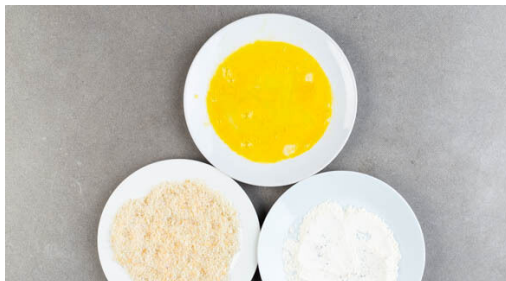
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1271kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 137.7g, Eiweiß 76.2g



### 1. Gemüse braten

Die **Mandeln** in einem mittelgroßen Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun rösten, dann aus dem Topf nehmen. **Vorsicht**, sie werden schnell dunkel. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in dem Topf mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze 5-6Min. braten.



### 4. Panade vorbereiten

Das **Fleisch** inzwischen trocken tupfen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. 2EL Mehl auf einen Teller geben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. 1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen, dann 1 Prise Salz unterrühren. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben.



### 2. Linsen garen

Die **Gewürzmischungen** unter die **Karotten** mengen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann mit 600ml 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. Ggf. mehr Wasser hinzugeben. Mit 1TL Salz würzen und vor dem Servieren noch mal abschmecken.



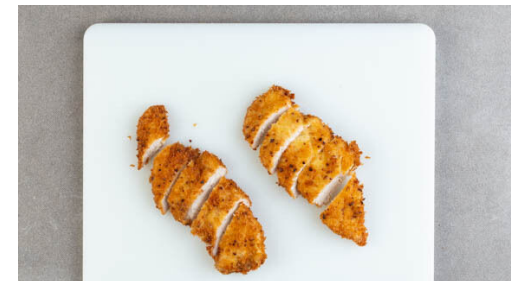
### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** nacheinander im Mehl, im Ei und im **Panko-Paniermehl** wenden. Eine große 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 weiteren 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.



### 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 **Baby Mangold** servieren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Mangold** auch mit einem leichten **Dressing** verfeinern.