



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.

- 200g Jasminreis
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 200ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 964kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 124.7g, Eiweiß 44.6g



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. 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.