



Indisches Hähnchen-Linsen-Dal

mit Brokkoli und Gurkenraita



30-40min



2 Personen

Mmmh, die feine Garam-Masala-Gewürzmischung macht dieses cremige Kokosmilch-Linsen-Dal mit saftigen Hähnchenwürfeln zu etwas ganz Besonderem. Mit knackigem Brokkoli und einem frischen Joghurtdip mit Koriander und Gurke ein köstlicher Vertreter der Low-Carb-Küche. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 250ml Kokosmilch
- 150g rote Linsen
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 858.0kcal, Fett 36.1g, Eiweiß 63.8g, Kohlenhydrate 59.5g



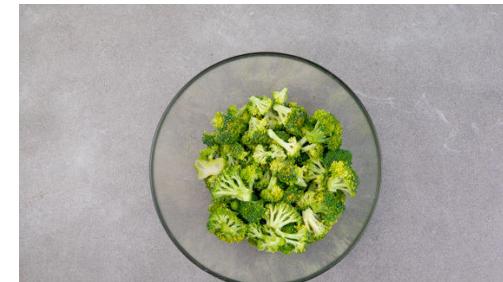
1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben oder in sehr feine Würfel schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



4. Dal ansetzen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben und 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** mit der **Gewürzmischung** bestäuben, dann mit der **Kokosmilch** und 600ml Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in ca. 2cm kleine Röschen schneiden. Den holzigen Teil des **Strunks** entfernen, den **restlichen Strunk** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



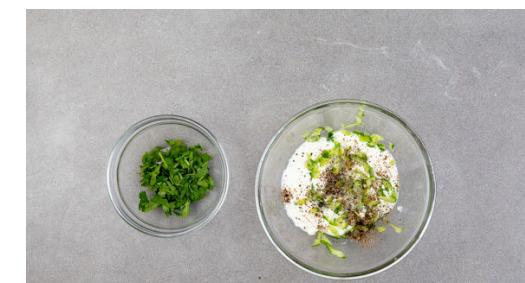
3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



5. Linsen untermischen

Die **Linsen** untermischen und alles 6-8Min. köcheln lassen. Dann den **Brühwürfel** hineinbröseln und den **Brokkoli** dazugeben. Das **Hähnchen-Linsen-Dal** weitere 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Raita zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und das weiche Innere mit einem Löffel herausschaben. Die **Gurke** grob raspeln. Die Flüssigkeit aus den **Gurkenraspeln** leicht auspressen, dann die **Gurke** mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Das **Hähnchen-Linsen-Dal** mit der **Gurkenraita** und dem **Koriander** garniert servieren.