



Indisches Hähnchen-Linsen-Dal

mit Brokkoli und Gurkenraita



30-40min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 500ml Kokosmilch
- 300g rote Linsen
- 2 Geflügelbrühwürfel⁹
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 20g 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 760.0kcal, Fett 32.4g, Eiweiß 57.2g, Kohlenhydrate 52.2g



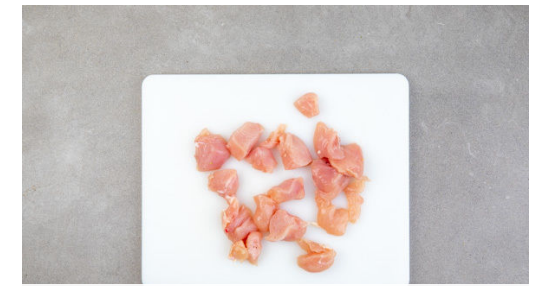
1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder in sehr feine Würfel schneiden.



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.



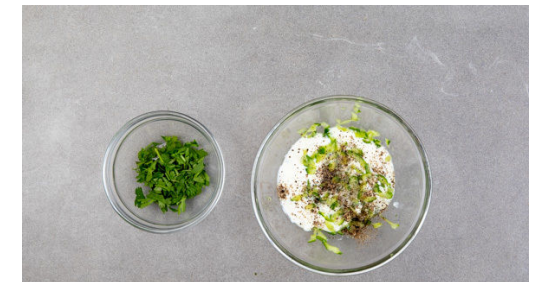
4. Dal ansetzen

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 1,2L Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen.



5. Linsen unterrühren

Die **Linsen** unterrühren und alles 6-8Min. köcheln lassen. Dann die **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.