



## Kichererbsen-Hähnchen-Curry

mit Rahmjoghurt und Mandelblättchen



30-40min



2 Personen

Ein Aroma- und Vitaminmix, der jede Erkältung wegläst - das kann zu dieser Jahreszeit wirklich nicht schaden! Paprika, Peperoni, Kartoffeln, Zwiebeln und Hähnchen köcheln im Topf mit würziger Korma-Curypaste zu einem wärmenden, sättigenden Curry. Die Kichererbsen liefern dir eine Extraportion Eiweiß, die Mandeln viel Magnesium und Vitamin E. Guten Appetit!

### Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Rahmjoghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Dose Kichererbsen

### Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

#### Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

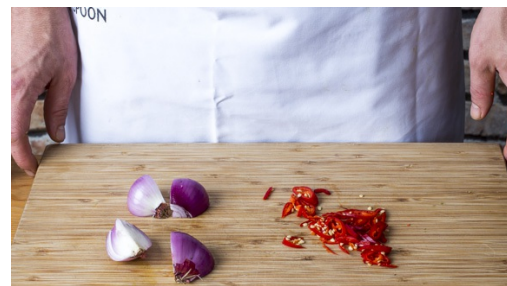
#### Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 46.4g



#### 1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann mit dem **Joghurt** und der **Currypaste** vermengen.



#### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es milder mag, kann die **Peperoni** entkernen.



#### 3. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in 1-2cm große Stücke schneiden.



#### 4. Curry zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** **samt Joghurt**, die **Kartoffeln** und die **passierten Tomaten** dazugeben. Mit 100-150ml heißem Wasser aufgießen und das **Curry** 20-25Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** und die **Kartoffeln** gar sind.



#### 5. Mandeln anrösten

Inzwischen die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 3Min. bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. Dabei die **Mandeln** in der Pfanne regelmäßig bewegen oder die Pfanne rütteln, damit sie nicht anbrennen und gleichmäßig bräunen.



#### 6. Curry fertigstellen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, zum **Curry** geben und 2-3Min. mitgaren. Die **Peperoni** **nach Schärfewunsch** hinzugeben und das **Curry** mit Salz abschmecken. Mit den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.