



Kichererbsen-Hähnchen-Curry

mit Rahmjoghurt und Mandelblättchen



30-40min



3-4 Personen

Ein Aroma- und Vitaminmix, der jede Erkältung weglässt - 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

- 2 Packungen Hähnchenbrust
- 1 Becher Rahmjoghurt ⁷
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Dose Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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.

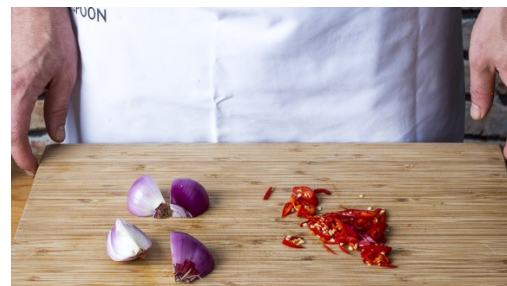
Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 38.6g



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 **gehackten Tomaten** dazugeben. Mit 150-200ml 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.