



Garam-Masala-Bio-Hähnchen

auf Linsen-Spinat-Curry



20-30min



3-4 Personen

Schnell in der Zubereitung und voller Aromen, für die wir die indische Küche so lieben! Zu diesem köstlichen Gericht mit zartem Bio-Hähnchen auf einem cremigen Linsencurry mit Spinat kann man einfach nicht Nein sagen. Willst du doch auch gar nicht, richtig? ;-)

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400g rote Linsen
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Joghurt¹
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 70.4g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



2. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und die **½ der Peperonistreifen** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und 500ml Wasser ablöschen. Die **Flüssigkeit** aufkochen lassen.



4. Curry kochen

300g Linsen und das **Brühwürz** unterrühren und das **Curry** abgedeckt 15-18Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann das **Curry** weitere 5Min. garen, dann wird es noch cremiger.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, bis es in der Mitte gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen. 1EL Butter in die noch heiße Pfanne geben, mit dem **Bratensaft** verrühren, dann unter das **Curry** rühren. Den **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Curry fertigstellen

Den **Spinat** in das **Curry** rühren und zusammenfallen lassen, dann mit den **restlichen Peperonistreifen**, der **restlichen Gewürzmischung** und Salz nach Geschmack würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Linsen-Spinat-Curry** anrichten und mit dem **Joghurt** servieren.