



Garam-Masala-Hähnchen Low Carb

auf Rote-Linsen-Spinat-Curry



20-30min



3-4 Personen

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

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g rote Linsen
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Becher Joghurt⁷

- 1EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 609kcal, Fett 15.6g,
Kohlenhydrate 56.7g, Eiweiß 54.9g



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in der Mitte halbieren, sodass insgesamt **4 dünne Schnitzel** entstehen. Diese mit der **1/2 der Gewürzmischung** einreiben.



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



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und die **1/2 der Chilistreifen** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und 500ml Wasser ablöschen. Die **Flüssigkeit** einmal aufkochen lassen.



Die **Linsen** und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Curry** abgedeckt 10-15Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann das **Curry** weitere 5Min. garen, dann wird es noch cremiger.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. 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.



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