



RS 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? ;-)

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400g rote Linsen
- 2 Pck. Hühnerbrühwürst
- 1 Becher Joghurt ¹
- 200g Babyspinat

- 1EL Butter ¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

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

Allergene

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

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



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



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.



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



300g Linsen und das **Brühgewürz** 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.



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.



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.