



RS Garam-Masala-würziges Bio-Hähnchen

auf Linsen-Spinat-Curry



20-30min



2 Personen

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

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Peperoni
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürst
- 1 Becher Joghurt ¹
- 100g Babyspinat

- 2TL Butter ¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

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

Allergene

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

Energie 711kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 52.0g



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass **2 dünne Schnitzel** entstehen. Mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **½ der Peperonistreifen** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und 250ml Wasser ablöschen. Die **Flüssigkeit** aufkochen lassen.



150g 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten, bis es in der Mitte gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen. 2TL 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.