



Garam-Masala-Hähnchen

auf Linsen-Spinat-Curry



20-30min



2 Portionen

Schnell in der Zubereitung und voller Aromen, für die wir die indische Küche so lieben! Das zarte Hähnchenfleisch wird auf einem cremigen Linsencurry mit Spinat serviert, das leicht pikant mit dem köstlichen Tomato Frito mit Chili von Heinz zubereitet wird. Da kann man einfach nicht Nein sagen. Willst du doch auch gar nicht, richtig?

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Heinz Tomato Frito Chili
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Joghurt¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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 778kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 59.2g, Eiweiß 51.0g



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und mit dem **Tomato Frito** und 300ml Wasser ablöschen. Die **Flüssigkeit** aufkochen lassen.



4. Curry kochen

150g 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 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.



6. Curry fertigstellen

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