



## Indisches Hähnchen-Linsen-Dal

mit Brokkoli und Gurkenraita



30-40min



2 Personen

Mmmh, die feine Garam-Masala-Gewürzmischung macht dieses cremige Kokosmilch-Linsen-Dal mit saftig-zarten Hähnchenwürfeln zu etwas ganz Besonderem. Mit knackigem Brokkoli und einem frischen Joghurtdip mit Koriander und Gurke ein köstlicher Vertreter der Low-Carb-Küche. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 250ml Kokosmilch
- 200g rote Linsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 56.5g



### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben oder in sehr feine Würfel schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



### 4. Dal ansetzen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben und 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** mit der **Gewürzmischung** bestäuben, dann mit der **Kokosmilch** und 600ml Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen.



### 2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in ca. 2cm kleine Röschen schneiden. Den holzigen Teil des **Strunks** entfernen, den **restlichen Strunk** halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



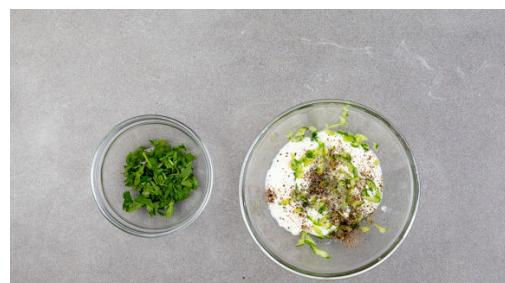
### 3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



### 5. Linsen untermischen

Die **Linsen** untermischen und alles 6-8Min. köcheln lassen. Dann das **Brühgewürz** untermischen und den **Brokkoli** dazugeben. Das **Hähnchen-Linsen-Dal** weitere 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Raita zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und das weiche Innere mit einem Löffel herausschaben. Die **Gurke** grob raspeln. Die Flüssigkeit aus den **Gurkenraspeln** leicht auspressen, dann die **Gurke** mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden. Das **Hähnchen-Linsen-Dal** mit der **Gurkenraita** und dem **Koriander** garniert servieren.