



Garam-Masala-Hähnchen Low Carb

auf Rote-Linsen-Spinat-Curry



20-30min



2 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? ;-)

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 1 Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 150g rote Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Butter⁷
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- 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 637kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 55.5g



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Gemüse schneiden

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



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL 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 250ml Wasser ablöschen. Die **Flüssigkeit** einmal aufkochen lassen.



4. Curry kochen

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.



5. Fleisch braten

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. 1/2EL 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 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.