



Garam-Masala-würziges Bio-Hähnchen

auf Linsen-Spinat-Curry



20-30min



2 Portionen

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?

Was du von uns bekommst

- 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. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Joghurt ¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ¹
- 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 660kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 52.6g, Eiweiß 47.5g



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 **Peperoni** 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 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.



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 den **restlichen Peperonistreifen**, der **restlichen Gewürzmischung** und Salz nach Geschmack würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Linse-Spinat-Curry** anrichten und mit dem **Joghurt** servieren.