

Indisches Hähnchen-Curry



Zutaten:

- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- ½ EL Tomatenmark
- 1 EL indische Gewürzmischung
- 80 ml Tomaten, gehackt
- 80 ml Kokosmilch
- 100 g Reis (parboiled oder Vollkorn)



2 Portionen



ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 kleines Stück Ingwer schälen und klein hacken. 100 g Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) 1 EL Rapsöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. 1/2 EL Tomatenmark und 1 EL indische Gewürzmischung einrühren und 30 Sekunden mitbraten.
- 3) Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 4) 80 ml gehackte Tomaten und 80 ml Kokosmilch hinzugeben und aufkochen. Das rohe Hähnchen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen, bis es von innen nicht mehr rosa ist. Bei Bedarf mit der Gewürzmischung oder mit Currypulver, Kreuzkümmel, Jod-Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.

Rezeptvariationen

Das Fleisch kann durch Tofu oder eine pflanzliche Alternative ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Indisches Hähnchen-Curry



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	401,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,2 g 1,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	51,6 g 8,2 g
Protein	26,9 g
Ballaststoffe	2,8 g

