

Indisches Hähnchen-Curry REZEPT

# Indisches Hähnchen-Curry



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
150 Min
ZUTATEN
16 Stück
PORTION(EN)

2 x

Dieses Curry ist der Klassiker unter den Curry-Gerichten.

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

#### **ZUTATEN**

- 1 Packung Ben's Original™ Express Curryreis
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Paprikagewürz

- 1 TL Knoblauchpulver
- 150 g Fettarmer Joghurt
- 2 Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Weiße Zwiebel, gehackt
- 1 TL Garam Masala
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- Kleine Handvoll frischer Koriander, gehackt
- 1 Rote Chilli, in Scheiben geschnitten

### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Gewürze mit 150 g Joghurt in einer Schüssel vermengen.

2. 2

Hühnerfleisch in der Joghurtsoße für mind. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen (für einen intensiveren Geschmack über Nacht stehen lassen).

3. 3

Nachdem das Fleisch mariniert wurde, 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel schälen und klein hacken. Dann die gehackte Zwiebel 10 Minuten garen, bis sie weich und glasig ist.

4. 4

1 TL Garam Masala und 1 EL Tomatenmark dazugeben und ca. 4 Minuten garen.

5. 5

Die gehackten Tomaten hinzugeben, gut vermischen und bei schwacher Hitze für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

6. 6

In einer weiteren Pfanne das eingelegte Fleisch für ca. 5 Minuten auf höchster Stufe goldbraun anbraten. Die übrige Joghurt-Soße unter die Tomatensoße rühren.

7. 7

Nachdem die Hühnerstücke goldbraun geworden sind, diese in die köchelnde Sauce geben und weitere 15-20 Minuten kochen lassen, bis das Hühnchen gar ist.

8.8

Ben's Original™ Express Curryreis nach Anleitung zubereiten und mit dem Hühnchencurry anrichten. Mit Chili und Koriander bestreuen.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION**

Ballaststoffe: 6,7 g
Energie: 553 kcal
Energie: 2338 kj
Cholesterin: 94 mg

Protein: 45,5 g

• Gesättigte Fettsäuren: 1,2 g

Kohlenhydrate: 68,8 gDavon Zucker: 22,5 g

Fett: 9,1 gSalz: 0,2 g

## **KATEGORIEN:**

Curry, Hähnchen, Curry, 45 MIN +, Proteinreich, Glutenfrei, Curryreis, Für jeden Tag

# **WEITERE REZEPTE**



## **Veganes Kokos-Curry mit Ananas**

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

#### **MEHR DETAILS**



## **Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

#### **MEHR DETAILS**



## **Warmer Curry Reissalat**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

#### **MEHR DETAILS**

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/indisches-haehnchen-curry