Indisches Hähnchen-Curry
REZEPT

Indisches Hähnchen-Curry



ZUBEREITUNGS ZEIT	150 Min
ZUTATEN	16 Stück
PORTION(EN)	2 x

Dieses Curry ist der Klassiker unter den Curry-Gerichten.

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. Gewürze mit 150 g Joghurt in einer Schüssel vermengen.
2. Hühnerfleisch in der Joghurtsoße für mind. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen (für einen intensiveren Geschmack über Nacht stehen lassen).
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. 1 TL Garam Masala und 1 EL Tomatenmark dazugeben und ca. 4 Minuten garen.
5. Die gehackten Tomaten hinzugeben, gut vermischen und bei schwacher Hitze für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.
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. 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. 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 g
- Davon Zucker: 22,5 g
- Fett: 9,1 g
- Salz: 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



Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

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