Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis
REZEPT

Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	185 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Probiere das Rezept für herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis. Purer Genuss für wahre Curry-Liebhaber!

ZUTATEN

- 1 EL Sonneblumenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 weiße Zwiebel, gehackt
- 1 EL Tikka Currypaste
- 400g gehackte Tomaten aus der Dose
- 200ml Kokosmilch
- Kleine Handvoll Koriander, Stiele entfernt
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry 220g

ZUBEREITUNG

1. 1 EL Öl auf hoher Hitze in einer Bratpfanne erwärmen. Hähnchenbrustfilets hinzufügen und garen, bis sie braun werden.
2. Anschließend den Herd auf die mittlere Stufe runterdrehen und Zwiebeln (vorher schälen und fein hacken) sowie 1 EL Currypaste dazugeben. Für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
3. Gehackte Tomaten und 200 ml Kokosmilch unterrühren und alles für mindestens 2 Stunden auf geringer Hitze garen lassen, bis das Huhn zart ist.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry nach Packungsanweisung erwärmen und dann in Schalen geben.
5. Mit dem Curry bedecken und mit Korianderblättern garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 650 kCal
Energie: 2717 kJ
Ballaststoffe: 5 g
Protein: 36 g
Kohlenhydrate: 52 g
Davon Zucker: 12 g
Fett: 32 g
Gesättigtes Fettsäuren: 12 g
Salz: 0,9 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Indisches Hähnchen-Curry

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück



Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/herzhaftes-haehnchen-curry-mit-reis*