

Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis  
REZEPT

## Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

185 Min

ZUTATEN

8 Stück

PORTION(EN)

2 x

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

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 EL Sonnenblumenöl
- 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  
1 EL Öl auf hoher Hitze in einer Bratpfanne erwärmen. Hähnchenbrustfilets hinzufügen und garen, bis sie braun werden.
2. 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. 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. 4  
BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry nach Packungsanweisung erwärmen und dann in Schalen geben.
5. 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

[MEHR DETAILS](#)



## **Indisches Hähnchen-Curry**

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück

[MEHR DETAILS](#)



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

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)

---

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