

Linsen-Curry mit Würzhähnchen



PROTEINREICH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, sodass insgesamt 4 dünne Schnitzel entstehen. Diese mit der 1/2 der Gewürzmischung einreiben. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein reiben. Die Peperoni längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Den Knoblauch, den Ingwer nach Geschmack und die 1/2 der Peperonistreifen unterrühren und mit den gehackten Tomaten und 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Linsen und das Brühwürz unterrühren und das Curry abgedeckt 10-15 Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen.
2. Das Fleisch in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, bis es in der Mitte gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen. 1 EL Butter in die noch heiße Pfanne geben, mit dem Bratensaft verrühren, dann unter das Curry rühren. Den Joghurt glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Spinat in das Curry rühren und zusammenfallen lassen, dann mit den restlichen Peperonistreifen, der restlichen Gewürzmischung und Salz nach Geschmack würzen. Das Fleisch auf dem Curry anrichten und mit dem Joghurt servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 10 g Garam-Masala-Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 Peperoni, rot
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Tomaten, gehackt
- 300 g rote Linsen
- 10 g Gemüsebrühwürz
- 1 Becher Joghurt
- 100 g Babyspinat
- 1 EL Butter
- 4 EL Öl
- Salz & Pfeffer



649 kcal
Kalorien



55 g
Kohlenhydrate



29 g
Fett



48 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur scout