

Indisches Hähnchencurry ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Basmati Reis
- 125 g Champignons
- ½ rote Chilischote
- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 160 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 150 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Griechischer Joghurt
- 25 g Sesam
- 5 g Koriander

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Pilze putzen, je nach Größe vierteln oder achteln und Chili hacken. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.

Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend in ½ EL Öl von allen Seiten braten und aus der Pfanne nehmen.

½ EL Öl in derselben Pfanne erhitzen und Ingwer, Chili, Zwiebeln, Tomatenmark und Knoblauch darin anbraten. Currypulver und Kurkuma zugeben, kurz anschwitzen, bis es gut duftet und dann die Pilze zugeben. Ca. 3 Minuten anbraten, anschließend mit dem Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Joghurt zugeben und weitere 5 Minuten erwärmen aber nicht mehr kochen. Zum Schluss das Fleisch zugeben.

Das Curry mit Sesam, Koriander und Reis servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **588 kcal**, 33 g Eiweiß, 23 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

