Christian Henze
Hähnchen- Curry mit roten Linsen

Mittwoch, 20. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

300 g	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2	rote Paprika
400 g	Kartoffeln, festkochend
700 g	Hähnchenbrustfilet
4 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Curry
1/2 TL	Chilipulver
1 Prise	Zimt, gemahlen
3	Gewürznelken
300 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Kokosmilch
100 g	rote Linsen
1	Bio-Limette

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften in etwa 5 mm breite Streifen schneiden.
3. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
4. Hähnchenbrustfilets ebenfalls in 3 cm große Würfel schneiden.
5. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und das Fleisch und die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, kurz beiseite stellen.
6. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten.
7. Dann Fleisch und Kartoffeln wieder zugeben. Curry, Chilipulver, Zimt und Gewürznelken zugeben und gut untermengen.
8. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Kokosmilch zugeben und zugedeckt das Hähnchen-Curry etwa 25 Minuten köcheln lassen.

9. Dann die roten Linsen abspülen, abtropfen und zugeben, das Hähnchen-Curry weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknenn und halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen.
11. Das Hähnchen-Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Limettenscheiben garnieren.

Nährwert: Pro Portion: 495 kcal / 2060 kJ
32 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 17 g Fett

Zusatzrezept:
Naan-Brot, für 4 Portionen

Zutaten:
20 g frische Hefe
1 EL Zucker
60 ml Wasser
400 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 Prise Chilipulver
1 Ei
60 ml Milch
100 g Naturjoghurt

Zubereitung:
1. Die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.
2. Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.
3. Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.
Tipp: Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.
4. Die Teigschüssel abdecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.
Tipp: Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.
Tipp: Und wenn das Backen zu lange dauert, kann der Teig dünn ausrollen und ratz-fatz in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl ausbacken.

Nährwert: Pro Portion: 410 kcal / 1710 kJ
78 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 4 g Fett