



Aromatisches Hähnchencurry mit Linsen

Energie: 2147 kJ/513 kcal | Dauer: 25 Min.



11

110

weight watchers



Zutaten

½	Zwiebel*
3	Karotten
2	Hähnchenbrustfilets
	Salz und Pfeffer (B)
1 TL	Öl
125 g	Rote Linsen
4 g	Curry „Maharadja“
250 ml	Gemüsebrühe (B) (1 TL Instantpulver)
250 g	Tomaten, stückig
200 g	Junger Spinat
125 ml	Cremefine, 7 % Fett*

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Pfanne, Teller, Salatschleuder

Nährwerte	je 100 g	p.P.
Brennwert:	68 kcal 283 kJ	513 kcal 2147 kJ
Fett:	1,3 g	9,9 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,3 g	2,5 g
Kohlenhydrate:	6 g	45,5 g
davon Zucker:	1,9 g	14,5 g
Eiweiß:	7,1 g	53,9 g
Salz**:	0,4 g	2,9 g

**entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

Zubereitung

1. **Zwiebel** schälen, **Karotten** waschen und anschließend schälen. **Zwiebel** in Würfel und **Karotten** in dünne Scheiben schneiden. **Hähnchenbrustfilets** abspülen, trocken tupfen, in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden und **salzen**.
2. **Öl** in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Hähnchenbrustwürfel** darin ca. 3 Min. rundherum anbraten. **Karottenscheiben** zufügen und ca. 5 Min. mitbraten. **Hähnchenbrustwürfel** und **Karottenscheiben** herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
3. **Zwiebelwürfel** im **Bratensatz** auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. dünsten. **Linsen** hinzufügen, mit **Currypulver** würzen und kurz mitdünsten.
4. **Linsen** mit **Brühe** ablöschen, **stückige Tomaten** einröhren und ca. 8–10 Min. garen. **Spinat** waschen, trocken schleudern und grob hacken.
5. **Hähnchenbrustwürfel**, **Karottenscheiben** und **Spinat** zum **Curry** geben und erwärmen. **Hähnchencurry** mit **125 ml Cremefine** verfeinern und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
6. **Aromatisches Hähnchencurry mit Linsen** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Allergene

Milch, Sellerie