



## Aromatisches Hähnchencurry mit Linsen

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



Pro Person

**weightwatchers**



## 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<br>283 kJ | 513 kcal<br>2147 kJ |
| Fett:                           | 1,3 g             | 9,9 g               |
| davon gesättigte<br>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

## Allergene

Milch, Sellerie

## Zubereitung

1. ½ **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. braten. **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** einrühren 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!**