3

Butter Chicken mit Risoni

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Streifen, Karotte und Paprika in Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Dann Hähnchen, Karotte, Paprika, Kokosmilch und Gewürze hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ca. 10-15 Minuten sanft köcheln lassen bis das Hähnchen vollständig gar ist. In der Zwischenzeit die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Butter und Joghurt zur Hähnchenmischung geben und gut umrühren. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit den Risoni servieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Karotte
- [ ] 100 g rote Paprika
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 50 ml Kokosmilch
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 10% Fett
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Prise Currypulver
- [ ] Prise Kurkuma
- [ ] Prise Garam Masala
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**544 kcal**
Kohlenhydrate	**25 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**20 g**
Eiweiß	**46 g**