2A Fleisch

Würziges Hähnchen-Curry Masala

Zubereitungszeit
50 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Das Hähnchen hinzufügen und braten bis es gerade nicht mehr rosa ist. Die Curry-Gewürze kurz darauf Knollensellerie und Tomate hinzufügen und noch ca. 2 Minuten braten. Die Brühe hinzufügen und 30-40 Minuten bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Nach dem Anrichten noch einen EL griechischen Joghurt 5% Fett unterrühren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] 150 g Knollensellerie, geschält und in Würfeln
- [ ] 1 Tomate, in Stücken
- [ ] ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 cm Ingwerwurzel, fein gehackt
- [ ] 150 ml Hühnerbrühe
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 5% Fett
- [ ] Curry-Gewürze
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**333 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**34 g**