



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