



Hähnchen Curry Topf mit Reis

Schnelles leichtes Hähnchen-Gericht.

Zutaten

Menge	Zutat
500 g	Hühner Brust Filets
1 Stk	Zwiebel
600 g	Karotten
1 EL	Öl pflanzlich
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Currypulver
160 g	Reis lang
300 g	Erbsen
600 ml	Gemüse Fond
125 ml	Joghurt natur
1 EL	Weizenvollkorn Mehl
0.5 Bund	Petersilie
1 Prise	Chili

Zubereitung

Personen : 4

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

Vorbereitung (25 Minuten)



1.

500 g Hühner Brust Filets abspülen, trocken tupfen und würfelig schneiden.
1 Stk Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.
600 g Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Garen (25 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	2.	<p>1 EL Öl pflanzlich in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Hühner Brust Fleisch darin zirka 5 Minuten rundherum anbraten. Mit</p> <p>1 Prise Salz</p> <p>1 Prise Pfeffer und</p> <p>1 EL Currypulver würzen. Karotten-Scheiben und</p> <p>160 g Reis lang hinzufügen und mit</p> <p>600 ml Gemüse Fond ablöschen und zirka 20 Minuten garen. Dabei regelmäßig umrühren.</p>

Hähnchen Curry Topf (10 Minuten)

<input type="checkbox"/>	3.	<p>300 g Erbsen rund 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben.</p> <p>125 ml Joghurt natur und</p> <p>1 EL Weizenvollkorn Mehl in einer kleinen Schüssel verrühren, so dass keine Klumpen entstehen und unter die Hähnchen Masse untermischen und das Ganze fertig garen.</p> <p>0.5 Bund Petersilie klein hacken und beim Servieren drüber streuen.</p>
--------------------------	----	---

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**

Leicht

- **Zeitkategorie**

- **Nährwert**

- **Punkte**

0

- **Bewertung**

Keine Bewertung

- **Zeit**

1 Stunde

- **Preiskategorie**