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

Garen (25 Minuten)
☐
2.

1 EL 1Öl pflanzlich in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Hühner Brust Fleisch darin zirka 5 Minuten rundherum anbraten. Mit
1 Prise 1Salz
1 Prise 1Pfeffer und
1 EL 1Currypulver würzen. Karotten-Scheiben und
160 g 160Reis lang hinzufügen und mit
600 ml 600Gemüse Fond ablöschen und zirka 20 Minuten garen. Dabei regelmäßig umrühren.

Hähnchen Curry Topf (10 Minuten)
☐
3.

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

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- ## Schwierigkeit

  Leicht

- ## Bewertung

  Keine Bewertung

- ## Zeitkategorie

- **Zeit**

  1 Stunde

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste