Linsencurry mit gedünstetem Hähnchen und Zuckerschoten



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Pfeffer, schwarz	
Linsen, rot	220 g
Bio Limetten	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Zuckerschoten	300 g
Öl	1 EL
Currypulver	1 EL
Koriander, frisch	20 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. 300 ml Salzwasser in einem Topf auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, kräftig salzen und pfeffern und im Salzwasser ca. 18 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt garen.

2. Derweil Linsen in ca. 800 ml Wasser in einem Topf aufkochen und anschließend ca. 7 Min. auf mittlerer Stufe ebenfalls zugedeckt garen.

3. Limette heiß waschen, halbieren und Saft auspressen. Limettenhälften zum Hähnchen geben. Ingwer schälen und fein hacken. Von den Linsen eine Tasse Kochwasser abschöpfen.

4. Zuckererbsenschoten waschen und schräg halbieren. Linsen abgießen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl und dem Currypulver ca. 1–2 Min. auf hoher Stufe erhitzen. Anschließend mit dem abgeschöpften Kochwasser und 1 EL Limettensaft ablöschen, Zuckererbsenschoten und Ingwer dazugeben und ca. 4 Min. auf mittlerer Stufe garen. Dabei gelegentlich umrühren.

5. Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Linsen geben. Diese mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Limettensaft abschmecken.

6. Hähnchen aus dem Sud nehmen, salzen, pfeffern und mit den Linsen auf Tellern anrichten. Linsencurry mit gedünstetem Hähnchen und Zuckerschoten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	510 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g