



Gegrilltes Curryhuhn mit Paprikareis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Joghurt, natur	200 g
Currypulver	2 TL
Salz	
Chili, gemahlen	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, rot	2 St.
Gemüsebrühe	300 ml
Jasminreis	300 g
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Joghurt, Curry, Salz und Chili verrühren, Hähnchen darin marinieren.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Das Gemüse für 5 Min. darin abkochen. Anschließend herausnehmen.
3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen ca. 20 Min. garen. Brühe mit Wasser auf 700 ml auffüllen, aufkochen und Reis darin ca. 12 Min. zugedeckt weich garen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gemüse zum Reis geben, abschmecken und zum Hähnchen mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 617 kcal

Kohlenhydrate 73 g

Eiweiß 44 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 16 g
