Indisches Dal mit Hähnchen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Linsen, rot	300 g
Currypulver	1 TL
Gemüsebrühe	800 ml
Tomaten, passiert	200 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Koriander, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Chili, gemahlen	
Joghurt, natur	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen rundherum ca. 4 Min. anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

2. Im Topf erneut 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anbraten. Linsen und Curry zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Brühe und passierten Tomaten auffüllen und ca. 20 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

3. Inzwischen in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. weich kochen.

4. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Hähnchenfleisch für die letzten 5 Min. zurück zum Dal in den Topf geben. Rote-Linsen-Dal mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. Reis und Linsen-Dal auf Teller anrichten und mit Joghurt und Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	910 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	24 g