Kichererbsen-Curry mit Hähnchen



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Kichererbsen aus der Dose	150 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	300 g
Kartoffeln, festkochend	300 g
Blumenkohl	1 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, weiß	
Currypulver	
Geflügelbrühe	500 ml
Schlagsahne	100 g
Bio Limetten	2 St.
Petersilie, frisch	50 g

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und etwas abtropfen lassen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entferen und ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Blumenkohl waschen, trocknen und in kleine Röschen teilen.

3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen kräftig salzen und im heißen Öl ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. Anschließend pfeffern, herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern.

4. 1 EL Öl zum Bratensatz in den Topf geben und vorbereitetes Gemüse darin mit etwas Salz auf mittlerer bis hoher Stufe unter geleg. Wenden ca. 3–4 Min. anschwitzen. Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.

5. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, aufkochen lassen und ca. 15–20 Min. köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren und ggf. etwas Wasser zugeben. Derweil Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob schneiden.

6. Kichererbsen und Filetstücke zum Curry geben und ca. 2–3 Min. darin erwärmen, bzw. gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und etwas vom Limettensaft abschmecken. Kichererbsen-Curry auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	608 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	26 g