



## Fruchtiges Hähnchencurry mit Lauch

Energie: 2688 kJ/642 kcal | Dauer: 30 Min.

9  
SmartPoints  
Wert

Pro Person

weight watchers



## Zutaten

150 g	Langkornreis
	Salz und Pfeffer (B)
2	Hähnchenbrustfilets
1 Stange	Lauch
1	Chilischote, rot
1	Karotte
1 TL	Olivenöl (B)
150 ml	Gemüsebrühe (B) (½ TL Instantpulver)
2 g	Curry „Maharadja“
1	Mango
10 g	Petersilie

B = Basiszutaten

## Utensilien

Topf, Pfanne, Teller

## Gewürze

### Curry „Maharadja“

Koriander, Paprika, Kurkuma, Zwiebel, Ingwer, Zucker, Zimt, Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel, Muskatnuß, Pfeffer, Kardamom, Kokospulver, Piment, Nelken, Sternanis, Fenchel, Rosenblüten

## Zubereitung

1. In einem Topf **Reis** mit 300 ml **Salzwasser** aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 15 Min. gar köcheln. **Hähnchenbrustfilets** abspülen, trocken tupfen und würfeln.
2. **Lauch** und **Chilischote** waschen. **Lauch** in feine Ringe schneiden. **Chilischote** entkernen und in Ringe schneiden (siehe Tipp). **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. **Olivenöl** in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und **Hähnchenbrustwürfel** darin ca. 4–5 Min. rundherum braten. Anschließend **salzen**, **pfeffern** und herausnehmen. **Lauch-** und **Chiliringe** mit **Karottenscheiben** im **Bratensatz** kurz anbraten, mit **Brühe** ablöschen, **Currypulver** einrühren und auf mittlerer Stufe mit Deckel ca. 5–6 Min. köcheln.
4. **Mango** wie auf der **Zusatzkarte** beschrieben würfeln. **Mango-** und **Hähnchenbrustwürfel** zum **Gemüse** geben, kurz erwärmen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
5. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **Fruchtiges Hähnchencurry mit Lauch** und **Reis** auf Tellern anrichten, mit **Petersilie** garnieren und servieren.

**Guten Appetit!**

**Tipp:** Wenn Ihr nicht so gerne scharf esst, könnt Ihr die Chilischote weglassen oder auch im Ganzen mitköchen und vor dem Servieren wieder herausnehmen.