



Fruchtiges Hähnchencurry mit Lauch

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



Pro Person

weightwatchers



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 mitkochen und vor dem Servieren wieder herausnehmen.