

Hähnchen-Curry mit roten Linsen

Für 4 Personen

300 g Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	2 rote Paprika
400 g Kartoffeln, festk.	700 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	2 EL Curry
1/2 TL Chilipulver	1 Prise Zimt, gemahlen	3 Gewürznelken
300 ml Gemüsebrühe	50 ml Kokosmilch	100 g rote Linsen
1 Bio-Limette		

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften in etwa 5 mm breite Streifen schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilets ebenfalls in 3 cm große Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und das Fleisch und die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, kurz beiseite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Dann Fleisch und Kartoffeln wieder zugeben. Curry, Chilipulver, Zimt und Gewürznelken zugeben und gut untermengen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, Kokosmilch zugeben und zugedeckt das Hähnchen-Curry etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Dann die roten Linsen abspülen, abtropfen und zugeben, das Hähnchen-Curry weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen.

Das Hähnchen-Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Limettenscheiben garnieren.

Christian Henze am 20. Mai 2020