



**FLU
FIGHTER**



Kichererbsen-Hähnchen-Curry

mit Rahmjoghurt und Mandelblättchen



30-40Min.



3-4 Personen

Ein Aroma- und Vitaminmix, der jede Erkältung wegbläst - ein echter „Flu Fighter“ halt! Paprika, Peperoni, Kartoffeln, Zwiebeln und Hähnchen köcheln im Topf mit würziger Korma-Curypaste zu einem wärmenden, sättigenden Curry. Die Kichererbsen liefern dir eine Extraportion Eiweiß, die Mandeln viel Magnesium und Vitamin E. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 2 grüne Paprika
- 750g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 2 Packungen Hähnchenbrust
- 1 Becher Rahmjoghurt ⁷
- 1 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 575.0kcal, Fett 21.0g, Eiweiß 37.4g, Kohlenhydrate 52.6g



1. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das Fleisch mit dem **Joghurt** und der **Korma-Paste** vermischen. In einem Wasserkocher 200ml Wasser aufkochen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die **Peperoni** halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es milder mag, kann die **Peperoni** vorher entkernen.



3. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



4. Curry zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. anbraten. Das **Hähnchen mit dem Joghurt**, die **Kartoffeln** und die **gehackten Tomaten** dazugeben. Mit 150-200ml kochendem Wasser aufgießen und das **Curry** ca. 20-25Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Kartoffeln** weich sind.



5. Mandeln rösten

Währenddessen die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 3Min. bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. Dabei die **Mandeln** in der Pfanne regelmäßig bewegen oder die Pfanne rütteln, damit sie nicht anbrennen und gleichmäßig bräunen.



6. Curry fertigstellen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, zum **Curry** geben und noch ca. 2-3Min. mitgaren. Die **Peperoni nach Schärfewunsch** hinzugeben und das **Curry** mit Salz abschmecken. Mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**