



**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 <sup>6</sup>
- 2 Packungen Hähnchenbrust
- 1 Becher Rahmjoghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 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.

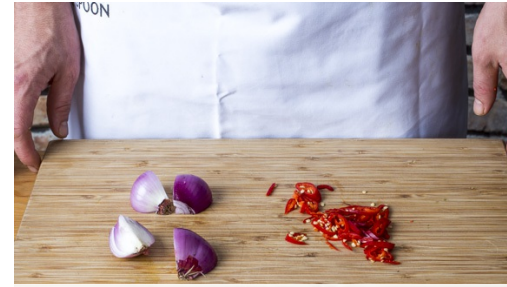
## Nährwertangaben pro Portion

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](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**