



Indisches Huhn aus dem Rohr

mit Currykartoffeln und Paprika



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept ist perfekt für den Feierabend: In würziger Gewürzmischung marinierte Kartoffeln backen gleichzeitig mit dem pikantem Curry im Backrohr. Zarte Hendlstücke und fruchtige Paprika garen dabei in cremiger Kokosmilch. Da duftete es so gut in der Küche, dass wir es kaum abwarten konnten die leckere Sauce mit den knusprigen Erdäpfeln im Nu zu verputzen! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Erdäpfel
- frischer Ingwer
- Hühnerbrust
- Tandoori Masala
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Kokosmilch
- Sonnenkuss Gewürzmischung ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 701.0kcal, Fett 34.7g, Eiweiß 37.6g, Kohlenhydrate 53.8g



1. Erdäpfel schneiden

Backrohr auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Erdäpfel** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 1EL Öl, 1EL **Sonnenkuss Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.



4. Sauce vorbereiten

Nun in einem mittleren Pfanne die **Tandoori Gewürzmischung** mit 1EL Öl und 1/2TL Mehl ein paar Sekunden rösten bis es duftet, dann mit **Kokosmilch** ablöschen, einen halben Hühnersuppenwürfel hinzugeben und für ca. 3Min. köcheln lassen.



2. Paprika schneiden

Den **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und beides fein reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



5. Sauce fertigstellen

Nun die **geschnittenen Paprikawürfel** und **Zwiebeln** in die **Sauce** geben und mit etwas Salz abschmecken.



3. Huhn schneiden

Das **Fleisch** in 2cm große Würfel schneiden und in einer tiefen Auflaufform verteilen, mit dem **Knoblauch** und **Ingwer**, sowie einer Prise Salz einreiben und kurz einziehen lassen.



6. Huhn garen

Zum Schluss die **Sauce** über das **Fleisch** gießen und für ca. 20-25Min gleichzeitig, nebeneinander mit den **Erdäpfeln** im Backrohr garen, bis das **Fleisch** gar und die **Erdäpfel** goldbraun geröstet sind. Erst die **Erdäpfel** auf Tellern anrichten, dann das **Curry** darüber geben und servieren.