

Hähnchen-Curry mit Kichererbsen und Süßkartoffeln

Wenn's mal wieder schnell gehen muss, aber trotzdem lecker und ausgewogen sein soll, dann ist ein Hähnchen-Curry wohl genau das Richtige. Es geht schnell, ist einfach zu machen und schmeckt auch ohne Beilage als Low-Carb-Gericht super und sättigt. Win-Win! Deshalb kommt hier ohne langes Gerede direkt das Rezept!



Hähnchen-Curry mit Kichererbsen und Süßkartoffeln

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Süßkartoffel
- 1 gelbe oder rote Paprika
- 100 g Erbsen (TK)
- 350 g Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
- 250 ml Kokosmilch
- ggf. etwas Sahne oder Wasser
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- Curry (süß und scharf), Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver
- Öl zum braten (z.B. Kokosöl, Erdnussöl oder einfach normales Bratöl)

1. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln.

Die Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zur Seite stellen.

2. Etwas Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Dann das Fleisch hinzugeben und bei etwas mehr Hitze rundherum anbraten. Es darf ruhig etwas Farbe bekommen. Dann die Süßkartoffel und die Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Gemüsebrühe würzen. Dann Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprika. Die Hitze reduzieren und die Kokosmilch erst kräftig schütteln und dann dazugeben. Wer möchte noch etwas Sahne oder Wasser hinzufügen, sodass alles einigermaßen bedeckt ist.
3. Nach etwa 20 Minuten die Süßkartoffel und Paprika probieren, ob sie schon einigermaßen weich sind. Falls ja, die TK-Erbsen in die Pfanne geben und 5-7 Minuten mitkochen lassen.

Das Curry erneut mit den Gewürzen abschmecken und ggf. mit etwas Speisestärke (1 EL mit kaltem Wasser anrühren, in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen lassen) andicken.

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Hitze stark reduzieren (die Kichererbsen sollen nur warm werden, nicht kochen) und die Kichererbsen unterheben. Nach 3-4 Minuten servieren. Das Gericht schmeckt super auf Basmati-Reis oder auch ohne Beilage (z. B. als Low-Carb-Gericht).



Lasst es Euch schmecken!

Eure Paula
