



2A

Fleisch

## Würziges Hähnchen-Curry Masala



Zubereitungszeit  
50 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Das Hähnchen hinzufügen und braten bis es gerade nicht mehr rosa ist. Die Curry-Gewürze kurz darauf Knollensellerie und Tomate hinzufügen und noch ca. 2 Minuten braten. Die Brühe hinzufügen und 30-40 Minuten bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Nach dem Anrichten noch einen EL griechischen Joghurt 5% Fett unterrühren.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 150 g Knollensellerie, geschält und in Würfeln
- ☐ 1 Tomate, in Stücken
- ☐ ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ 1 cm Ingwerwurzel, fein gehackt
- ☐ 150 ml Hühnerbrühe
- ☐ 1 EL griechischer Joghurt 5% Fett
- ☐ Curry-Gewürze
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 333 kcal |
| Kohlenhydrate | 15 g     |
| Fett          | 12 g     |
| Eiweiß        | 34 g     |