

Indischer Linsentopf

Mit Hähnchenbrust und Kokosmilch



- 4 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmelöl und Orangenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfsamen
- 1/2 TL Bockhornkleesamen
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Kurkuma (gemahlen)
- 2 Prisen Chiliflocken
- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
- 4 Karotten
- 1 Stange Lauch (Porree)
- 4 EL Frühlingszwiebelringe
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 400 ml Kokosmilch (a. d. Dose)
- 125 g rote Linsen
- 3 Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 4 EL fein gehackte Korianderblättchen
- Salz, Cayennepfeffer
- Korianderblättchen und Limettenviertel



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmel & Orange

Das fruchtige Öl-Cuvée verbindet kaltgepresstes Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Schwarzkümmelöl und Orangenöl zu einem harmonischen Ensemble. Smoothies, Salaten und Gemüse-Bowls verleiht es eine spritzige Note.





Zubereitung

1. 2 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* mit Kreuzkümmelsamen, Senfsamen und Bockshornklee in eine Pfanne geben, alles 2-3 Minuten anrösten, in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Mit Paprika, Kurkuma und Chiliflocken vermischen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Fleisch fein würfeln. Karotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Lauch putzen, waschen, quer in feine Ringe schneiden.
3. Restliches Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* in einem Topf erhitzen, Hähnchenfleisch mit Karotten, Lauch, Frühlingszwiebeln und Ingwer zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten andünsten.
4. Rote Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Tomaten vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Kokosmilch, Kreuzkümmel-Kurkuma-Mix, Linsen, Tomatenwürfel und Gemüsebrühe zur Hähnchen-Kokosmischung geben, alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
5. Limettensaft und gehackte Korianderblättchen untermischen, alles mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Indischen Linsentopf mit Korianderblättchen und Limettenvierteln anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Schön dazu: Chapati-Brot zum Aufbacken aus dem Asia-Laden

Tausch-Tipp „Vegetarisch“: Statt Hähnchenbrust Paneer (indischer Frischkäse zum Braten) verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

457 kcal, 32,1 g Eiweiß, 20 g Fett, 31 g Kohlenhydrate (1,5 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft