

Rote Linsen-Curry mit Hähnchenspießen (4 Personen)

Für die Spieße:

600 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Currypulver
Saft von 1 Zitrone
6 EL Olivenöl
½ TL Salz

Für das Curry:

150 g rote Linsen
200 g Karotten
200 g Steckrüben
1 Zwiebel
Saft und Schale von einer halben Orange
1 Knoblauchzehe
1 TL Honig
2 EL Currypulver
2 TL rote Currypaste
0,5 Dosen Kokosmilch
Koriander
Salz und Pfeffer
1 EL Kokosöl

Zubereitung:

600 g Hähnchenbrustfilet 1 Zitrone 6 EL Olivenöl 2 TL Currypulver ½ TL Salz
Fleisch in große Würfel schneiden. Zitronensaft, Öl, Currypulver und Salz verrühren und das Fleisch darin für ca. 20 Minuten marinieren.

150 g Linsen 200 g Karotten 200 g Steckrüben 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
Währenddessen Linsen in kochendem Wasser 8-10 Minuten garen. Karotten in Scheiben schneiden. Steckrüben, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

½ Orange Koriander

Orangenschale abreiben und Saft auspressen, beides miteinander vermengen. Koriander grob hacken und beiseite stellen.

**1 EL Kokosöl 2 EL Currypulver 2 TL rote Currypaste ½ Dose Kokosmilch
1 TL Honig Salz Pfeffer**

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Steckrüben und Karotten darin 3-5 Minuten anschwitzen. Currypulver und Currypaste zugeben und kurz mit anbraten. Mit Kokosmilch, Orangensaft und Honig ablöschen und für 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen abgießen, unter das Curry mischen und mit Koriander garnieren. Die Hähnchenwürfel auf Holzspieße stecken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenspieße scharf anbraten. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse servieren.

Guten Appetit!