

# Indisches Pouletcurry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 23 g Fett, 12 g KH

---

## Zutaten

1 cl Sonnenblumenöl

120 g Poulet Oberschenkel gewürfelt

2 g Süd Indisch Curry (RL Gewürz)

1

Poulet würzen

kurz anbraten und zur Seite stellen

20 g Zwiebeln, würfeln

25 g Karotten, würfeln

25 g rote Peperoni, würfeln

25 g Bunte Linsen, gekocht

1 cl Sonnenblumenöl

2 g Süd Indisch Curry (RL Gewürz)

2

Gemüse andünsten und würzen

2 g Ingwer, feine Scheiben

1 g Knoblauch, fein hacken

2 cl Kokosmilch

1.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

2 g Curryblätter

Scharfmacher (RL Gewürz)

Tonamat (RL Gewürz)

3

mit Gemüsebouillon ablöschen

alles andere inkl. Poulet zugeben und  
25 Minuten schmoren

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe  
abschmecken mit Tonamat