



Indischer Curryeintopf mit Gemüse und – wahlweise – Huhn

von Charly

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Karotten
- 400 g tiefgefrorene Erbsen
- 100 g Rote Linsen
- 1 kleine Knolle Sellerie (ca. 300 g)
- 250 g Basmati Reis
- 100 g Hähnchenfilet, klein geschnitten
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Kurkuma
- 3 TL indische Currymischung bzw. Currypaste
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb gut mit kaltem Wasser abspülen. Den Reis auch mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. Die Karotten in kleine Scheiben schneiden und den Sellerie in kleine Stücke.

Sodann das Hähnchenfilet abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen, das Hähnchenfilet darin unter Wenden kurz anbraten, herausnehmen, warm stellen.

Das vorbereitete Gemüse (Sellerie, Karotten), Zwiebel und Knoblauch andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Paprikapulver, Kurkuma und Curry würzen. Die Gemüsebrühe angießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die tiefgefrorenen Erbsen, Rote Linsen und Reis dazugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch zugeben, nochmals abschmecken und weitere 15 Minuten fertig garen.

Wer es **vegetarisch** lieber mag: Einfach das Hähnchenfilet durch etwa die gleiche Menge roten Paprika ersetzen!

mog61 wünscht guten Appetit!