

**INDIEN:**

**Hühnercurry mit roten Linsen und Kichererbsen**

(6 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

Ein Gericht mit typisch-indischen Zutaten: rote Linsen, Kichererbsen und Kokosmilch, abgeschmeckt mit Kurkuma und Tandoori (einer indischen Gewürzmischung)

1 große Zwiebel 3 EL Pflanzenöl	putzen, klein würfeln und in 3 EL Öl andünsten.
500 g Hühnerfleisch	würfeln und im Fett ringsum anbraten.
2 rote Paprikaschoten	entkernen und ebenfalls würfeln, dann zu dem Fleisch geben und andünsten.
1 kl. Dose Kokosmilch (400 ml) 200 ml Sahne 1 kl. Dose Tomatenstücke	zugeben und alles wieder zum Kochen bringen.
200 g rote Linsen (ohne Vorkochen)	zufügen. Gut durchrühren.
1 TL Salz 1 TL Kurkuma 1 TL Tandoori 1-2 TL Currypaste (grün oder rot)	zufügen.
1 kl. Dose Kichererbsen	nach etwa 15 Minuten zufügen. Das Curry noch etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
250 g Basmatireis	in etwa 1 Liter kochendes Wasser geben und 8 Minuten kochen lassen. Den Reis abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und weitere 10 Minuten quellen lassen. (So wird der Reis schon locker!)

© DF

**Kalkulation:**

500 g Hühnerfleisch	3,45 €
2 rote Paprikaschoten	0,80 €
1 kl. Dose Kokosmilch	0,90 €
1 kl. Dose Tomatenstücke	0,45 €
1 kl. Dose Kichererbsen	0,90 €
200 g rote Linsen	0,30 €
200 ml Sahne	0,40 €
250 g Basmatireis	0,40 €
Umlage für sonst. Zutaten	1,00 €
Summe:	8,60 €
pro Person:	1,43 €