

Chicken-Curry mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 426 kcal/ 1779

Eiweiß: 27 g Kohlenhydrate: 37 g Fett: 19 g

Davon gesättige
Fettsäuren: 3 g

ungesättige Fettsäuren: 16 g

ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- 1. Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 1 bis 2 Minuten rösten und beiseite stellen.
- 2. In einer Schüssel Hühnerbrühe, Maisstärke und Currypulver miteinander verrühren.
- 3. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Hähnchenbrust-Stücke für etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Nun die Karotten- und Paprikastifte sowie die Zwiebelstücke zugeben und für zwei Minuten anbraten. Die Curry-Mischung hinzugeben und etwa 4 Minuten lang kochen lassen, bis die Hähnchen-Stücke gar sind und das Gemüse noch bissfest ist. Anschließend salzen.
- 4. Das Curry zusammen mit etwas Reis in eine Schüssel geben. Anschließend ein paar geröstete Walnüsse darüber streuen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

80 g kalifornische Walnüsse, feingehackt

250 ml Hühnerbrühe

1 EL Maisstärke

1 EL Currypulver

1 EL Öl

 $340~\mathrm{g}$ Hähnchenbrust, gewürfelt

- 2 mittelgroße Karotten, in dünne Stifte geschnitten
- 1 kleine Paprika, in dünne Stifte geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, etwas dicker geschnitten Salz

500 g gekochter Langkornreis