



Chicken-Curry mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 426 kcal/ 1779 kJ	Fett: 19 g
Eiweiß: 27 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
Kohlenhydrate: 37 g	ungesättigte Fettsäuren: 16 g

Zubereitungszeit:
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 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