



Thick & Easy Clear Hähnchen Curry

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch einige Minuten lang leicht anschwitzen. Stärker erhitzen und das gewürfelte Hähnchenfleisch hinzugeben. Umrühren, bis das Fleisch anfängt braun zu werden.

Currypulver hinzufügen, umrühren und weitere 5 Minuten kochen lassen. Hühnerbrühe, Kokosmilch und stückige Tomaten zugeben, 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Die gewürfelten Kartoffeln und das Tomatenmark hinzufügen. Aufkochen und die Sauce unter ständigem Rühren reduzieren. Sicherstellen, dass die Zutaten nicht am Boden der Pfanne haften bleiben.

Vom Herd nehmen und nach Belieben würzen. Etwas abkühlen lassen (< 70°C). Pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Anschließend Thick & Easy Clear hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Hauptgericht

Level



3



90 Min.

Zutaten

	Thick & Easy Clear*
1 EL	Pflanzenöl
50 g	Zwiebeln, gewürfelt
1 TL	Knoblauch, gepresst
300 g	Hähnchenbrust, gewürfelt
1 EL	Curry Pulver (Mild Madras)
300 ml	Hühnerbrühe
100 ml	Kokosmilch
400 ml	Dose stückige Tomaten
150 g	Kartoffeln, gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
	Gewürze zum Abschmecken

Tipp

Nach dem Einrühren
2-3 Minuten ruhen
lassen.

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.

(02.24/SG/FKD)