



Gegrilltes Curryhuhn mit Paprikareis

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Joghurt, natur | 200 g |
| Currypulver | 2 TL |
| Salz | |
| Chili, gemahlen | |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Paprika, rot | 2 St. |
| Gemüsebrühe | 300 ml |
| Jasminreis | 300 g |
| Schnittlauch, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Joghurt, Curry, Salz und Chili verrühren, Hähnchen darin marinieren.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Das Gemüse für 5 Min. darin abkochen. Anschließend herausnehmen.
3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen ca. 20 Min. garen. Brühe mit Wasser auf 700 ml auffüllen, aufkochen und Reis darin ca. 12 Min. zugedeckt weich garen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gemüse zum Reis geben, abschmecken und zum Hähnchen mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 617 kcal |
| Kohlenhydrate | 73 g |
| Eiweiß | 44 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 16 g |