

Hähnchencurry mit Kichererbsen

Bei frostigen Temperaturen ist ein warmes Curry-Gericht genau das richtige. Weil viele Menschen nach dem Jahreswechsel aber etwas weniger gehaltvolle Menüs bevorzugen, kommt die Kombi aus Hähnchenfiletwürfeln, Blumenkohl, Kichererbsen und Curry gerade recht.

Den Jahreswechsel nehmen viele Menschen zum Anlaß für einen Neuanfang oder gute Vorsätze. Das betrifft häufig auch das Gewicht oder die Essgewohnheiten. Kalorien zählen ist angesagt. Ernährungsbewusste Esser setzen dabei auf Geflügel. Kein Wunder, denn je nach Geflügelart und -teilstück kommen Hähnchen, Pute & Co. lediglich mit circa 100 Kalorien je 100 Gramm daher. Zudem liefert Geflügel hochwertiges Eiweiß, das bekanntlich lange sättigt. Doch damit nicht genug: Dank seines milden Eigengeschmacks lässt sich Geflügel in zahlreichen kulinarischen Kombinationen zubereiten.

In unserem Hähnchencurry spielt neben dem saisonalen Blumenkohl die Kichererbse eine Rolle. Diese wird auch Echte Kicher, Römische Kicher, Venuskicher oder Felderbse genannt. Die einjährige krautige Pflanze wächst in vielen subtropischen Gebieten der Erde. Die Pflanze stellt geringe Ansprüche an den Boden und kommt mit wenig Wasser aus. Bei uns ist der Ertrag wegen der mangelnden Wärme nur gering. Roh sind die Früchte giftig. Erst das Erhitzen zersetzt das Gift. Es gibt die Erbsen fertig gekocht in Dosen oder als getrocknete Samen zu kaufen. Getrocknete Kichererbsen werden kalt eingeweicht (12 bis 24 Stunden) und dann als Eintopf, Brühe oder Püree zubereitet. Aus gewürztem Kichererbsenbrei wird auch die beliebte Falafel hergestellt. Bekannt ist auch eine Paste aus Kichererbsen und Sesam, kurz Hummus genannt.

Bei unserem Curry kommen Kichererbsen aus der Dose zum Einsatz. Für die richtige Würzung der Mahlzeit sorgt eine praktische Currypaste, die es in verschiedenen Schärfegraden gibt. Weiterer Pluspunkt: Die warme Mahlzeit steht in weniger als einer Stunde auf dem Tisch.



Oranger Farbtupfer im Winter: Als Beilage für das Hähnchencurry schmecken Fladenbrot oder Reis in verschiedenen Sorten.

Deutsches Geflügel

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Blumenkohl
- 2 EL rote Currypaste
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 400 ml fettreduzierte Kokosmilch
- 500 g Tomaten
- 1/2 Bund Minze
- 1 EL Mango-Chutney
- 2 Fladenbrote

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Hähnchenbrustfilets

in Stücke schneiden. Beides mit Currypaste, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, in einen ofenfesten Bräter geben und 25 Minuten bei 220 °C knusprig garen.

Den Bräter bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Kichererbsen mit samt der Flüssigkeit, Kokosmilch und gehackte Tomaten dazugeben. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Gehackte Minze und Mango-Chutney unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fladenbrot im Ofen knusprig aufbacken. Alles anrichten und genießen.

Nährwerte: Pro Portion ca. 539 kcal, 22 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de