



## Benötigte Zutaten

Chapatis	
150 g	Premium Naturjogurt
200 g	Weizenvollkornmehl
4 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Msp.	Kardamon gemahlen

# Curryhuhn in Joghurt-Marinade

### mit Chapatis

#### **Anleitung**

## Chapatis:

- 1. Zuerst die Zutaten verkneten, in eine Teigrolle formen und einige Minuten stehen lassen.
- 2. Danach den Teig in acht bis zehn gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen.
- 3. Dabei immer nur eine Chapati unmittelbar vor dem Backen ausrollen, damit der Teig nicht austrocknet.
- 4. Für kreisrunde Chapatis eine Untertasse oder einen kleinen Teller auf den Teig legen und überstehende Teigränder wegschneiden.
- 5. Nun die Chapatis in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten braun braten.

## Curryhuhn:

- 6. Die Hühnerfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 7. Anschließend 3 EL Joghurt, 10 g des gehackten Ingwers, gehackte Knoblauchzehe, Chilipulver, Koriander und Curry in einer Schüssel verrühren, Hühnerwürfel dazugeben und gut vermischen.
- 8. Dann zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
- 9. Nun die Zwiebeln schälen und in breite Streifen schneiden.
- 10. Jetzt das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit dem Ingwer darin drei bis vier Minuten anbraten.
- 11. Dann die Hühnerwürfel dazugeben und zwei bis drei Minuten weiterbraten.
- 12. Im Anschluss die Dosenparadeiser beimengen und mit dem Wasser



Curryhuhn	
3 EL	Premium Naturjogurt
300 g	Hühnerfilet
50 g	frische Ingwerwurzel gehackt
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Chilipulver
1 Msp.	Koriander getrocknet
2 TL	Curry
3	rote Zwiebel klein
1 EL	Rapsöl
240 g	Dosenparadeiser geschält
125 ml	Wasser
1 EL	Premium Naturjogurt
1 TL	Crème fraîche
1 TL	Mehl
1 Prise	Salz, Pfeffer
	Chilipulver

einmal aufkochen lassen.

- 13. Zugedeckt zehn bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 14. Jetzt die Joghurt-Crème fraîche-Mehl-Mischung dazugeben, umrühren und nochmals aufkochen lassen.
- 15. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Nährwerte pro Portion 11 g Fett 11 EW 7 Kohlenhydrate 188 kcal 1.4 BE

