

# Hähnchen-Curry nach japanischer Art

Gesamtzeit **35 Min.** 15 Min. Kochzeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.950 kJ / 705 kcal**

Fett: **29 g** Eiweiß: **34 g**  
Kohlenhydrate: **75 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Hähnchen:

**200 g** Hähnchenschenkel oder  
-brust  
**1 TL** Currypulver  
**1 Prise** Salz

Curry-Basis:

**5 g** Knoblauch  
**5 g** Ingwer  
**100 g** Zwiebel  
**50 g** Karotte  
**50 g** Zucchini  
**50 g** Champignons  
**1 EL** Currypulver  
**0,5 TL** Garam Masala  
**2 EL** Röstzwiebeln  
**1 EL** Rapsöl

Gewürze & Sauce:

**1 EL** [Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce](#)  
**1 EL** [Kikkoman Konzentrierte  
Ramen Suppenbasis -  
Shoyu \(Sojasauce\)  
Geschmack](#)  
**1 EL** Ketchup  
**1 EL** Tahini  
**300 ml** Wasser

Für die Bindung:

**1 EL** Maisstärke  
**40 ml** Wasser

Servieren & Garnieren:

**400 g** gekochter Reis  
**2** weich gekochte Eier (ca.  
7 Minuten)

## ZUBEREITUNG

Schritt 1

**200 g** Hähnchenschenkel oder -brust - **1 TL**  
Currypulver - **1 Prise** Salz  
Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke  
schneiden und mit Currypulver und Salz  
vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.

Schritt 2

**5 g** Knoblauch - **5 g** Ingwer - **100 g** Zwiebel - **50 g**  
Karotte - **50 g** Champignons - **50 g** Zucchini  
Knoblauch und Ingwer fein hacken und vermengen.  
Zwiebel in Scheiben schneiden, Karotte und  
Zucchini in 3 cm große Stücke schneiden,  
Champignons vierteln.

Schritt 3

**1 EL** Rapsöl - **1 EL** Currypulver - **2 EL** Röstzwiebeln  
- **300 ml** Wasser  
Rapsöl in einem Topf auf niedriger bis mittlerer  
Stufe erhitzen. Die Knoblauch-Ingwer-Mischung  
hinzufügen und anbraten, bis es duftet. Das  
Hähnchen hinzufügen und vorsichtig anbraten,  
dabei darauf achten, dass es nicht anbrennt. Die  
Zwiebel, Karotte und Zucchini hinzufügen und kurz  
anbraten, dann Currypulver und die Champignons  
unterrühren. Wasser und Röstzwiebeln zugeben  
und Schaum, der an die Oberfläche steigt,  
abschöpfen. Abdecken und ca. 15 Minuten köcheln  
lassen.

Schritt 4

**1 EL** [Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce](#) - **1 EL**  
[Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis -  
Shoyu \(Sojasauce\) Geschmack](#) - **1 EL** Ketchup - **1**  
**EL** Tahini

**1 Prise** Röstzwiebeln  
**1 Prise** Petersilie

Kikkoman Sojasauce, Kikkoman Ramen Suppenbasis, Ketchup und Tahini in einer Schüssel glattrühren. Sobald das Gemüse gar ist, in den Topf geben und gut umrühren.

#### **Schritt 5**

**1 EL** Maisstärke - **40 ml** Wasser - **0,5 TL** Garam Masala

Maisstärke in Wasser auflösen. Zum Curry geben und ständig rühren, bis die Sauce leicht köchelt und eindickt. Ganz am Ende der Garzeit Garam Masala hinzufügen und den Herd ausschalten.

#### **Schritt 6**

**400 g** gekochter Reis - **2** weich gekochte Eier (ca. 7 Minuten) - **1 Prise** Röstzwiebeln - **1 Prise** Petersilie

Den Reis auf Tellern anrichten und das Curry darüber geben. Mit halbierten Eiern, Röstzwiebeln und Petersilie garnieren.