KIKKOMAN

Hühnchen-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 gebraute 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.