

Rezept für Geflügelcurry mit Käsesoße

Für das Geflügelcurry (4 Personen) brauchst du:

- 150 g rote Linsen
- 500 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 600 g Geflügel (Putenbrust, Hähnchenbrust)
- 2 Stangen Lauch (alternativ oder zusätzlich passt hier auch gut Brokkoli)
- 2 EL Öl
- 2 EL Curry
- Pfeffer
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g Gouda
- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl

Zubereitung des Geflügelcurrys:

1. Das Wasser zusammen mit dem ½ TL Salz zum Kochen bringen und darin die roten Linsen für ca. 10 Minuten garen. Danach die Linsen abgießen und bei Seite stellen.
2. Das Geflügel waschen, trockentupfen und in 1cm große Würfel schneiden.
3. Die Lauchstangen putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kross anbraten und mit dem Curry und Pfeffer würzen.
5. Alles mit 750 ml Gemüsebrühe (hier findest du ein Rezept für eine selbstgemachte Instant-Gemüsebrühe) ablöschen und für 10 Minuten köcheln lassen
6. Den Gouda fein reiben (gut passt auch Cheddar-Käse) und mit der Sahne und einem EL Mehl verrühren (wenn du Buchweizenmehl verwendest, ist die Soße sogar glutenfrei)
7. Diese Mischung nun zum Fleisch geben und gut verrühren. Alles nochmals kurz aufkochen lassen und final abschmecken.
8. Abschließend noch die gekochten Linsen unterheben.
9. Als Beilage empfehle ich Reis.
10. Guten Genuss wünscht Bettina von *diealltagsfeierin.de*