

Rezept von Andreas Wojta

Curry-Perlweizen mit Minzjoghurt

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen:

200 g Hühnerfilet, 100 g Erbsenschoten, 3 EL Cashewnüsse (grob gehackt), 200 g Perlweizen, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL Currypulver, 1 Chili (klein geschnitten), 400 ml Gemüsesuppe, 1 EL gehackter Ingwer, Sesamöl zum Braten; 250 g Joghurt, 1 kleiner Bund Minze, geriebene Schale und Saft von 1 Zitrone, Salz

Zubereitung:

Hühnerfilets in kleine Würfel schneiden. Erbsenschoten waschen und in kleinere Rauten schneiden. Hühnerfilets in heißem Sesamöl anbraten, Cashewnüsse und Erbsenschoten zugeben, durchschwenken und die Mischung auf einen heißen Teller geben.

Im Bratenrückstand Perlweizen, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz durchschwenken, Curry zufügen, Gemüsesuppe zugießen und kurz aufkochen lassen. Perlweizen auf kleiner Hitze in ca. 15 Minuten weich dünsten.

Vor dem Servieren die Hühnermischung unter den Perlweizen heben und nochmals kurz durchschwenken.

Für das Minzjoghurt Joghurt glatt rühren, Minze waschen, abzupfen und schneiden. Minze mit Zitronensaft und Zitronenschale zum Joghurt begeben, mit Salz abschmecken.