



## Kürbis-Curry mit roten Linsen und Hähnchenschenkeln

### Zutaten

- 500 g Hähnchenschenkel
- 200 g Tomaten
- 100 g rote Zwiebel
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 100 g rote Linsen
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Indisches Hähnchen Curry
- 400 ml Wasser
- etwas Salz
- 20 g Tomatenmark

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Hähnchenschenkel gründlich waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Hokkaido-Kürbis waschen und in Würfel schneiden.
3. In einem Bräter oder einem backofengeeigneten Topf mit Deckel THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Hähnchenschenkel darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz würzen. Anschließend heraus nehmen.
4. Zwiebel und Kürbis im verbliebenen Bratfett kurz anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Tomaten und Linsen zugeben. MAGGI Food Travel Fix für Indisches Hähnchen Curry in 400 ml Wasser einrühren, zugießen und aufkochen. Hähnchenschenkel wieder hineinlegen. Zugedeckt im Backofen ca. 50 Min. garen. Dazu passt cremig gerührter Joghurt und Naan Brot.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	509 kcal
Fett	24 g
Protein	41 g

🕒 74 Minuten

⊕ 3 Portionen