

## Rezept

# Curryhähnchen mit Gemüse und Kartoffel-Wedges

Ein Rezept von Curryhähnchen mit Gemüse und Kartoffel-Wedges, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4 EL</b> helle Sojasauce	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>300 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>750 g</b> mittelgroße festkochende Kartoffeln
<b>2 EL</b> Öl	<b>600 g</b> gemischtes grünes Gemüse (z. B. Brokkoli, Zuckerschoten, Bohnen, grüner Spargel)
<b>200 ml</b> Gemüsebrühe	<b>20 g</b> Mandelblättchen
Salz	Pfeffer aus der Mühle
edelsüßes Paprikapulver	<b>2</b> große Birnen

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 786 kcal

## Zubereitung

1. Die Sojasauce mit Currypulver verrühren. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade mischen und zugedeckt 1 - 2 Std. ziehen lassen.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und längs in Spalten schneiden. Die Wedges in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. goldbraun und gar braten.
3. Währenddessen das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe aufkochen und das Gemüse darin in ca. 10 Min. bissfest dünsten. Dabei zuerst das Gemüse mit der längsten Garzeit hineingeben (z. B. grüne Bohnen), das mit kurzer Garzeit später (z. B. Zuckerschoten).
4. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten 6 - 8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, gegen Ende die Marinade dazugeben.
5. Die Kartoffeln mit Salz und Paprikapulver würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Das Gemüse abtropfen lassen, den Sud in die Fleischpfanne gießen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Curryhähnchen und Gemüse mit den Wedges servieren.
6. Birnen waschen, entkernen, klein schneiden und mit den Mandeln als Dessert genießen.