

Hähnchen-Curry auf Reis (Indisch)

für 4 Personen



ZUTATEN

550 g Hähnchenbrustfilets, über das der Name Allahs gesprochen wurde, in Würfel
3 Frühlingszwiebeln, in Ringe schneiden
1 kleine Paprika rot, in feine Streifen schneiden
2 Karotten, in Scheiben hobeln
2 EL Erdnussöl
1 TL Curry
1 TL (gestrichen) Kurkuma
0,5 TL Koriander gemahlen
0,5 TL Garam-Masala
1 TL Ingwer gemahlen
250 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Limettensaft

Basmatireis

500 g Basmatireis
3 Kardamomkapsel
Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Hähnchen-Curry auf Reis

1 In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen und die Fleischwürfel darin kräftig rundherum braten. herausnehmen und in Alufolie gewickelt zur Seite stellen.

2 Im Bratfett nun die Frühlingszwiebelringe anbraten. Paprikastreifen und Karottenscheiben dazu geben und mitbraten. Die Gewürze alle drüberstreuen, anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen.

3 das Fleischzugeben und nochmal kurz erhitzen. das Curry mit Limettensaft abschmecken.

Basmatireis

4 Reis mit Kardamomkapseln, Zitronensaft und ca. 1,2 l Wasser in einem Topf zum kochen bringen. 10 Minuten kochen, den Reis in ein Sieb abschütten und wenn das Wasser abgelaufen ist in den Topf zurück geben. Zudecken und auf der ausgeschalteten Herdplatte mit der Restwärme weitere 10 Minuten ruhen lassen. Mit einer Gabel auflockern und auf Tellern mit dem Curry anrichten.

(mehr dazu bei www.kochbar.de)