

Hähnchen-Curry

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	100 g Basmatireis	2 Zwiebeln
1 Kochbanane, gelb	1 Limette, unbehandelt	1 Ingwer
4 Zehen Knoblauch	2 EL Tomatenmark	2 EL Currypulver, mittelscharf
5 EL Pflanzenöl	1 Stange Zimt	3 Chilischoten, getrocknet, rot
450 ml Kokosmilch	450 ml Hühnerfond	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in kochendem Wasser bissfest kochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, die Chilis halbieren, entkernen und beides klein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Koriander klein hacken. Die Kochbanane schälen, halbieren, längs in Scheiben schneiden und in drei Esslöffeln Öl vier Minuten braten und abschließend warm stellen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Anschließend entnehmen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer etwa zehn Minuten im Bratsud anbraten. Anschließend das Tomatenmark, das Currypulver, die Zimtstange und die Chilistücke hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kokosmilch und dem Hühnerfond ablöschen. Das Ganze nun weitere zehn Minuten köcheln lassen. Abschließend das Fleisch und ein halbes Bund Koriander dazugeben und nochmals sieben Minuten kochen lassen. Die Limette in Scheiben schneiden. Das Hähnchencurry mit dem Reis und den Kochbananen auf Tellern anrichten und mit den Limettenscheiben und den restlichen Koriander garnieren.

Karola Herry am 28. September 2009