

Blumenkohl-Curry mit Huhn und Thymian-Reis

Für 2 Personen

250 g ausgelöste Hühneroberkeule	150 g Duftreis	200 g Blumenkohlröschen
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	1 Stange Porree
1 kleine rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer
50 ml Kokoscreme, ungesüßt	1 EL Tomatenmark	2 EL helles Mandelmus, ungesüßt
2 Zweige Thymian	2 Gewürznelken	2 Kardamomkapseln
1 TL Piment	1 TL Kreuzkümmel	1 Msp Kurkumapulver
1 Msp Cayennepfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	Salz

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser und mit den Thymianzweigen bissfest garen. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Nelken und die Kardamomkapseln darin andünsten und glasig werden lassen. Den Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Hühnerfleisch dazugeben. Das Ganze einige Minuten unter Rühren anbraten. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, nochmals in mundgerechte Stücke schneiden und zum Huhn geben. Den Porree von den äußeren Blättern befreien, anschließend in feine Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend mit Piment, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz, der Hälfte des Zitronensafts und dem Kurkumapulver würzen. Abschließend das Tomatenmark, das Mandelmus und die Kokoscreme zugeben, nochmals gut vermengen, bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen und für etwa 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen, bis eine dicke, cremige Konsistenz erreicht ist. Das Ganze mit Salz abschmecken. Das Curry auf Tellern anrichten, mit dem Thymian-Reis und der Chilischote garnieren.

Ingrid Martinek am 14. Juli 2010