

Spinat-Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für 2 Personen

| | | |
|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 300 g Hähnchenbrustfilet | 300 g Basmatireis | 500 Blattspinat, tiefgekühlt |
| 4 Strauchtomaten | 50 g Ingwer | 200 ml Kokosmilch, ungesüßt |
| 2 EL Senfkörner, gelb | 3 Kardamomsamen | 1 TL Chilipulver |
| 2 TL Kurkuma, gemahlen | 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen | 1 TL Cenofix |
| 3 EL Sonnenblumenöl | Salz | |

Den Basmatireis waschen und in Salzwasser gar kochen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomatenschale einschneiden und die Tomaten kurz in das kochende Wasser geben. Die Tomaten aus dem Wasser nehmen, häuten, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Senfkörner, die Kardamomsamen, den Kreuzkümmel, das Chilipulver, den Kurkuma und den Ingwer hineingeben und alles durchschwenken. Die Tomatenwürfel und den Blattspinat ebenfalls in die Pfanne geben und etwas anbraten. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, zu dem Spinat geben und kurz scharf anbraten. Anschließend die Kokosmilch dazugeben und alles stark erhitzen. Anschließend die Hitze reduzieren und das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Daraufhin mit Salz abschmecken. Den Reis abgießen und mit dem Cenofix vermengen. Das Spinatcurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Waldorf am 06. September 2010