

Hühner-Curry

Für zwei Personen

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	200 g Basmatireis	1 mittelgroße Zwiebel
1 Zitrone	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL Galgant, gemahlen
1 TL Paprikapulver, mittelscharf	1 EL gutes Curry-Pulver	1 Messerspitze Pfeffer
1 EL Mehl	2 EL Butter	500 ml Geflügelfond
3 EL Mango-Chutney	1 TL Zucker	150 g Crème-fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Reis mit reichlich Salzwasser gar kochen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Auf einem Teller den gemahlene Ingwer, den Galgant, das Paprikapulver, das Currypulver und eine Messerspitze Pfeffer mit dem Mehl vermengen. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter anschwitzen. Die Hühnerstreifen in der Gewürzmischung wenden und portionsweise nacheinander in der Pfanne anbraten. Das Mango-Chutney dazurühren. Mit einem Viertel des Geflügelfonds ablöschen, dabei mit dem Kochlöffel den Bodensatz aufrühren. Den Deckel auf die Pfanne legen und etwas zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend den restlichen Fond und die Crème-fraîche unterrühren. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Hühnencurry auf einem Teller anrichten, den Reis dazugeben und servieren.

Maria Conze am 04. Juli 2012