

## Hähnchen-Curry mit Basmati-Reis

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 160 g	100 g Basmatireis	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer, walnussgroßes Stück	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	200 ml Kokosmilch	2 TL Honig
1 EL Mehl	1 EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin zwei Minuten hellbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch, den Ingwer und den Chili mit einem Schuss Sesamöl in die Pfanne geben und andünsten. Das Currypulver einrühren und kurz anschwitzen, anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Die Paprikaschoten zugeben und bei schwacher Hitze acht Minuten kochen lassen. Anschließend die Filets zugeben und weitere zwei Minuten schmoren lassen. Zum Schluss mit Honig, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren. Das Curry zusammen mit dem Basmatireis auf einem Teller anrichten und servieren.

Marie-Luise Hauf am 31. März 2014