

Fruchtig-scharfes Hähnchen-Curry mit Kardamom-Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

400 g Hähnchenbrustfilet	400 ml Kokosmilch	1 rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Chilischote	1 Flugmango
1-2 EL Gelbe Currypaste	1-2 EL Currypulver	Sonnenblumenöl
1 Prise Kardamom	1 Prise Koriander	Salz, weißer Pfeffer

Für den Basmatireis:

200 g Basmatireis	3 Kardamomkapseln
-------------------	-------------------

Für die Garnitur:

Kapuzinerblüten

Einen Topf mit 250 Millilitern Wasser füllen, den Reis mit einer Prise Salz und den angestoßenen Kardamomkapseln hineingeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Eine Hälfte klein würfeln, die andere Hälfte pürieren. Anschließend die Chilischote entkernen und mit der Mango pürieren. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und beides zusammen mit der Currypaste in einer Pfanne mit dem Öl anbraten. Die Paprika in dünne Streifen schneiden und kurz mit braten. Die pürierte Mango mit in die Pfanne geben, dann die Kokosmilch einrühren. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Mangowürfel in das Curry geben und mit dem Currypulver, dem Kardamom, dem Koriander und Salz und Pfeffer abschmecken. Das fruchtig scharfe Hähnchen-Curry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit den Hibiskusblüten garnieren und servieren.

Gunnar Pormann am 11. August 2014