

Indisches Hähnchen-Korma mit Reis und Naan-Brot

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Korma:

1 Hähnchenbrustfilets, à 500 g	2 Karotten	2 mehligk. Kartoffeln
1 Zwiebel	1 Tomate	1 Schalotte
4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer, à 4 cm	1 Zimtstange
1 Zitrone	2 TL weiße Mohnsamen	1 EL Koriandersamen
2 TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 TL weiße Pfefferkörner
1 Sternanis	4 Kardamonkapseln	80 g Naturjoghurt
250 ml Kokosmilch	Erdnussöl	Cayennepfeffer
Salz		

Für das Naan-Brot:

125 g Naturjoghurt	250 g Mehl	7 g Trockenhefe
1 EL Zucker	1 Prise Salz	1 EL Fenchelsamen
1 EL Olivenöl	1 EL Milch	

Für den Reis:

200 g Parboiled Reis	500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer
----------------------	-------------------	---------------

Für die Garnitur:

3 Zweige Koriandergrün

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mohnsamen in zwei Esslöffeln Wasser einweichen. Das Mehl, die Trockenhefe, den Zucker, die Milch, den Naturjoghurt und Salz miteinander vermengen, zu einem Teig kneten und circa 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu Fladen formen, mit dem Olivenöl beträufeln, mit den Fenchelsamen bestreuen und für weitere 15 Minuten in den Ofen geben. Den Reis zusammen mit dem Gemüsefond und 200 Milliliter Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und anschließend bei schwacher Hitze und geschlossenem Topf köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Koriandersamen, die Kreuzkümmelsamen, die Fenchelsamen und die weißen Pfefferkörner mahlen. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf das Erdnussöl erhitzen, die Zimtstange, den Sternanis, die Kardamonkapseln und die Zwiebelringe dazugeben und goldbraun dünsten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken, den Ingwer fein würfeln und alles zusammen mit den Mohnsamen zu einer Paste pürieren. Die Paste in den Topf geben, nach zwei Minuten auch die Gewürzmischung aus den Samen dazugeben. Die Karotten und die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Schale der Tomate abziehen und ebenfalls würfeln. Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und alles zusammen in den Topf geben. Mit Salz und dem Cayennepfeffer würzen, mit etwa 50 Milliliter Wasser aufgießen und köcheln lassen. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Den Joghurt mit der Kokosmilch und dem Zitronensaft vermengen, aufschlagen und mit in den Topf geben. Alles etwas reduzieren lassen. Das Indische Hähnchen-Korma mit Reis und Naan-Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Willemsen am 10. September 2014