

# Indisches Hähnchen-Saag mit Zitronen-Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g    2 EL Pflanzenöl

**Für das Saag:**

220 g Blattspinat (TK)	2 mittelgroße Tomaten	2-3 Knoblauchzehen
1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	1 cm Ingwer	3 EL Milch
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Nelkenpulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kardamompulver
$\frac{1}{2}$ TL Garam-Masala	2 EL Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für den Reis:**

200 g Basmatireis	1 Zitrone	Salz
-------------------	-----------	------

**Für die Garnitur:**

20 g frischer Spinat

Für den Reis einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale in das Wasser reiben. Den Reis darin gar kochen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. In zwei Esslöffel des Pflanzenöls so braun braten, dass das Innere des Filets noch roh bleibt. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Den Spinat im Wasser weich kochen. Das Wasser abgießen, den Spinat abkühlen lassen und mit einem Esslöffel Milch pürieren.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten.

Die Tomaten waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit allen sechs Gewürzen ebenfalls in die Pfanne geben und mit etwas Wasser zu einer Sauce kochen. Die restliche Milch dazugeben und weiter köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat und das Fleisch nun ebenfalls in die Pfanne geben, ein bisschen köcheln lassen und anschließend die Butter unterrühren.

Das Hähnchen-Saag mit dem Zitronenreis auf Tellern anrichten und mit etwas frischem Spinat garnieren und servieren.

David Jedynek am 16. März 2015