

Chicken-Curry mit Basmati-Reis und Mangold-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Hähnchenbrustfilet	2 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 g Zucker	125 ml trockener Weißwein
400 ml ungesüßte Kokosnussmilch	2 EL mittelscharfes Currypulver	1 Chilischote
1 Stück Ingwer	1 TL Kurkuma	Olivenöl

Für das Mangoldgemüse:

200 g Mangoldgemüse	1 Chilischote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Zucker	50 g Butter
75 ml. trockener Weißwein	125 ml Gemüsefond	4 EL Sojasauce

Für den Reis:

200 g Basmatireis	3 Safranfäden	Salz
-------------------	---------------	------

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides in kleine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Ganze anbraten und mit Currypulver und Kurkuma würzen, den Knoblauch dazu geben und Alles gut verrühren.

Abschließend mit Kokosnussmilch und Weißwein aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen und mit Zucker gegen die Schärfe steuern.

Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Safran würzen.

Die Mangoldblätter waschen, trocken tupfen, vom Stiel befreien und in etwa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischote ebenfalls längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, den Mangold und den Chili dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Anschließend alles mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Danach eventuell mit dem Zucker gegen die Schärfe steuern und mit der Sojasauce abschmecken.

Das Curry mit dem Basmatireis und dem Mangoldgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Kurz am 25. Juni 2015