

Chicken-Curry mit Jasmin-Reis

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	1 Karotte	1 Kartoffel
30 g Ingwer	5 Knoblauchzehen	2 Zitronen
1 Frühlingszwiebel	100 ml Gemüsefond	5 EL Olivenöl
1 TL mildes Currypulver	250 ml Kokosmilch	1 EL Kurkuma
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Jasmin-Duftreis	Salz	Olivenöl
Wasser		

Den Reis mit Wasser waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Etwas Salz, einen Löffel Olivenöl und so viel Wasser hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Den Reis darin gar kochen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft und die Schale behalten. Die Hähnchenbrust waschen und mit Zitronenschale einreiben. Anschließend die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und salzen.

Drei Knoblauchzehen mit der Hälfte des Ingwers im Mörser zerreiben. Die Hähnchenbrust, drei Löffel Olivenöl und die im Mörser zerriebenen Zutaten mit einem halben Löffel Curry und dem Zitronensaft hinzufügen, kräftig vermischen und zur Seite stellen.

Die Kartoffel und die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsewürfel darin anbraten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rest des Ingwers in die Pfanne reiben, und die marinierte Hähnchenbrust darin goldbraun braten. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Abschließend die Kartoffel-Karotten-Würfel hinzufügen, die Kokosmilch, den Rest des Curry sowie den Kurkuma hinzufügen, alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Das Curry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Elizaneda Gerner am 20. Juli 2015