

# Huhn indisch, Curry-Soße, Basmati-Reis, Zuckerschoten

## Für zwei Personen

### Für das Huhn und die Sauce:

1 Hühnerbrustfilet à 400 g	2 Zehen Knoblauch	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ l Geflügelfond	3 EL Mango-Chutney
3 EL Crème Fraîche	1 TL Zucker	3 EL Butter
2 TL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kardamom	1 TL mildes Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Cranberry-Basmatireis:

1 Zitrone	200 g Basmatireis	1 EL Butter
2 EL Cranberries	1 Prise gemahlener Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
Neutrales Pflanzenöl	Meersalz	

### Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten	Edelsüßes Paprikapulver	Butter
Meersalz		

### Für die Garnitur:

1 EL ungesalzene Pistazien

Für das Huhn in der Curry-Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Teil der Butter anschwitzen, dann herausnehmen. Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Gewürze und Mehl mischen, Fleisch darin wenden. In die Pfanne geben und kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch wieder dazu geben. Mango-Chutney einrühren, mit Fond ablöschen, dabei Bratensaft vom Boden ablösen. Deckel auf die Pfanne geben und zehn Minuten köcheln lassen. Restlichen Fond an die Sauce gießen, Crème fraîche dazugeben. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Für den Cranberry-Reis Basmatireis waschen und mit der eineinhalb fachen Menge Wasser sowie dem Abrieb einer Zitrone und etwas Salz zum Kochen bringen. Herd ausstellen und den Reis circa zehn Minuten ziehen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist. Cranberries und Zimt untermischen. Öl erhitzen. Reis darin scharf anbraten, Butter und Kreuzkümmel zugeben und durchmischen.

Zuckerschoten waschen, in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Huhn, fruchtige Curry-Sauce, Cranberry-Basmatireis und Zuckerschoten anrichten, mit den Pistazien garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 09. November 2015