

Kokos-Hähnchen mit Gemüse-Curry und Basmati

Für zwei Personen

Für die Hähnchenfilets:

2 Hähnchenfilets à 200 g	300 ml ungesüßte Kokosmilch	6 EL Kokosflocken
1 EL Sesamkörner	1 EL Chiliflocken	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für das Gemüsecurry:

200 g Brechbohnen	250 g Brokkoli	3 Möhren
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Knolle Ingwer à 2,5 cm
2 Zehen Knoblauch	2 weiße Zwiebeln	400 ml ungesüßte Kokosmilch
2 TL Chiliflocken	1 TL Senfkörner	1 TL Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander	4 EL Curry	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für die Hähnchenfilets:

Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Kokosmilch in eine Auflaufform geben und Fleisch darin für 20 Minuten marinieren.

Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kokosflocken, Sesamkörner und Chiliflocken miteinander zu einer Panade vermengen. Fleisch aus der Marinade nehmen und in oder Panade wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenfilets darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Für den Reis:

In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen. Basmatireis hineingeben und für ca. 15 Minuten garen. Wasser abschütten und Reis in einem Sieb auffangen.

Für das Gemüsecurry:

Den Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls würfeln. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln im Öl andünsten. Chiliflocken, Senfkörner, Kurkuma, gemahlener Koriander und Curry hinzugeben und weiterdünsten. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen und anschließend aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Brokkoli und Möhren hinzugeben und 10 Minuten kochen. Die rote und gelbe Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und in den Wok geben. Weitere 10 Minuten kochen.

Für die Garnitur:

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Das Gemüsecurry mit Basmati auf Tellern anrichten, Kokos-Hähnchen dazu platzieren, mit Basilikumblättern garnieren, und servieren.

Petra Bayer am 14. August 2017