

Chicken-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Maispoularde ohne Haut	4 EL vorgeg. Kichererbsen	4 EL TK-Erbesen
50 g Spinat	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	80 Cherrytomaten
100 g Cherrytomaten (Dose)	2 rote Zwiebeln	2 Schalotten
4 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 Limette
250 g Joghurt	200 g Sahne	2 EL Kurkuma
3 EL Koriandersamen	3 EL ganzer Kreuzkümmel	3 EL Kürbiskernöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Bund marokk. Minze	1 TL feines Salz
-------------------	----------------------------------	------------------

Für das Curry:

Die Maispoularde waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Kreuzkümmel und die Koriandersamen im Mörser fein stoßen. Das Fleisch mit dem einem Teil der gemörserten Gewürze, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Zwiebeln und Schalotten in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anrösten. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein reiben und mitdünsten. Die Cherrytomaten waschen, vierteln und dazugeben. Kräftig aufkochen lassen und die Dosentomaten dazugeben. Das gewürzte Fleisch, Kichererbsen, Erbsen und Spinat hinzufügen. Joghurt, Sahne und Kürbiskernöl angießen. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herauschneiden und grob würfeln. Die Paprika dazugeben, mit etwas Limettensaft und der übrigen Gewürzmischung würzen. Etwa 5 Minuten kräftig aufkochen lassen.

Für den Reis:

Den Reis im Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf aufstellen. Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Reis etwa 12 Minuten kochen, mit einem Geschirrtuch und Deckel verschließen und mit der Minze vermengen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Das Chicken-Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit etwas Minze garnieren und servieren.

Gregor Meyle am 16. Oktober 2017