

Bohnen-Curry mit Hähnchen, Kokos-Sambol und Basmatireis

Für zwei Personen

Für das Bohnen-Curry:

200 g Prinzessbohnen	1 Pandanblatt	3 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	50 ml Kokosnussahne
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
1 Zweig Curryblätter	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornklee	Kokosnussöl, Salz

Für das Rote-Bete Curry:

100 g Rote Bete	1 Pandanblatt	20 ml Kokosnussahne
1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver	1 TL Senfsamen
1 Knoblauchzehe	1 Kardamomkapsel	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
1 Gewürznelke	1 Zweig Curryblätter	Kokosnussöl, Salz

Für das Kokosnuss-Sambol:

100 g Kokosnussraspeln	1 Snack-Gurke	1 Cocktailtomate
$\frac{1}{2}$ grüne Chili	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon 2 EL Saft		

Für das Hähnchen:

4 Hähncheninnenfilets à 50 g	4 Cocktailtomaten	1 Pandanblatt
1 grüne Chili	1 Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 2 cm
2 EL Ketchup	2 EL Sojasauce	2 TL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Kardamomkapsel	1 Zweig Curryblätter
1 TL Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	Kokosnussöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

100 g Basmatireis	10 Chilifäden
-------------------	---------------

Für das Bohnen-Curry:

Die Bohnen fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomaten halbieren und fein würfeln.

Kokosnussöl in einem Topf erhitzen und Bohnen, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten und Pandanblätter mit dem Bockshornklee scharf anbraten.

Kurkuma, Currypulver und -blätter sowie Chili dazugeben und 5 Minuten rösten.

Kokossahne angießen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Für das Rote-Bete Curry:

Die Rote Bete schälen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Rote Bete mit Curry, Chili und Salz in einer Schüssel vermengen.

Senfsamen, angedrückten Kardamom, Nelke, Curryblätter, die halbe Zimtstange, das Pandanblatt und angedrückten Knoblauch in einer Pfanne mit Kokosnussöl anbraten, den Rote-Bete-Mix dazugeben und 8 Minuten braten lassen.

Die Kokossahne angießen und mit Salz abschmecken.

Für das Kokosnuss-Sambol:

Die Kokosraspeln in einer Schüssel mit etwa 25 ml Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomate und Gurke fein würfeln. Die Chili längs halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und klein schneiden.

Kokosraspeln mit Gurke, Tomate, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Limettensaft vermengen.

Für das Hähnchen:

Das Hähncheninnenfilet waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Kokosnussöl rundum

kross anbraten. Das Geflügel aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren und grob hacken. Die Tomaten fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Halbringe schneiden. Zwiebel, Ingwer und grüne Chili in einer Pfanne mit Kokosnussöl scharf anbraten. Zimt, Kurkuma, angedrücktem Kardamom, Pandanblatt, Curryblättern und Chilipulver anbraten. Braunen Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Sojasauce, Ketchup und Tomaten dazugeben und kräftig aufkochen.

Das Hähnchen wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Reis:

Den Reis mit Wasser im Verhältnis 1:2 mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur 20 Minuten quellen lassen.

Das zweierlei sri-lankische Curry mit feurigem Hähnchen, Kokos-Sambol und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Munz am 19. Februar 2018