

Curry-Pfanne mit Hähnchen-Spieß, Basmati, Erdnuss-Crunch

Für zwei Personen

Für die Currypfanne:

| | | |
|------------------------|---------------------|-------------------|
| 2 Karotten | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Rote Paprika | 200 g Zuckerschoten | 200 g Pak Choi |
| 2 TL gelbe Currypulver | 4 Zweige Koriander | 1 EL Honig |
| 200 ml Sahne | 100 g Erdnussmus | 200 ml Gemüsefond |
| Erdnussöl | Chili | Salz, Pfeffer |

Für den Hähnchen-Spieß:

| | | |
|---------------------------------|------------------|------------|
| 2 Hähnchenbrüste à 100 g | 200 g Erdnussmus | 100 g Mehl |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | Sonnenblumenöl | Salz |

Für den Reis:

| | | |
|---------------|------------------|------|
| 150 g Basmati | 2 TL Currypulver | Salz |
|---------------|------------------|------|

Für den Erdnuss-Crunch:

| | |
|--------------------------------------|------------|
| 100 g geröstet und gesalzen Erdnüsse | 2 EL Honig |
|--------------------------------------|------------|

Für die Currypfanne:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch pressen. Karotten waschen, schälen, in Streifen schneiden und in Erdnussöl andünsten. Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Paprika und Zuckerschoten waschen, trockentupfen und Paprika in Würfel schneiden. Paprika und Zuckerschoten mitbraten und mit Knoblauch, Erdnussmus und etwas gelber Currypaste vermischen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und einkochen lassen. Mit Chili, Salz, Pfeffer, Honig und Koriander abschmecken.

Pak Choi waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Zum Schluss Pak Choi unterheben.

Für den Hähnchen-Spieß:

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, salzen und aufspießen. In Mehl wenden, in Erdnussmus tauchen, nochmals in Mehl wenden und in einem Topf mit heißem Fett frittieren.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Die Spieße damit bestreuen.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge an Salzwasser gar kochen. Mit Curry würzen.

Für den Erdnuss-Crunch:

Erdnüsse in einer Pfanne mit Honig karamellisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schulte-Lünzum am 14. Januar 2019