

Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis	50 g Zuckerschoten
50 g rote Paprika	50 g Zucchini	150 ml Gemüsefond
1 Banane	100 g Mango	30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	60 ml Schlagsahne	1 EL kalte Butter
1 EL kaltgepresstes Leinöl	1 EL Olivenöl	1 kleine getrocknete Chilischote
1 TL mildes Curry	Chilisalز	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer, schwarz		

Für das Curry die Banane und die Mango schälen und etwa je einen Esslöffel Fruchtfleisch abschneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen, zwei Scheiben abschneiden, beiseite stellen und etwa einen Teelöffel Ingwer klein hacken. Den Knoblauch abziehen und die Menge eines Teelöffels klein hacken. Den Gemüsefond mit den Bananenstücken, den Mangostücken, der Schlagsahne, dem Curry, dem Ingwer und dem Knoblauch in einem Topf erhitzen. Die Butter mit dem Leinöl dazu geben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Abschließend mit Chilisalز und Zucker abschmecken. Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend in einen Topf geben, mit Wasser fingerbreit bedecken, salzen, die Ingwerscheiben und die Chili einlegen und knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Die Paprika halbieren, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und klein schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten kurz abbrausen und im Ganzen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel rundherum bei mittlerer Hitze anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze gar ziehen lassen. Abschließend mit dem Gemüse in die Sauce rühren. Das Hähnchencurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 28. April 2011