30 Minuten

4 Portionen

Farbenfrohes Hühnercurry

Ein Hähnchencurry ist ein farbenfrohes und feines Gericht, die Zuordnung in der Länderküche ist nicht ganz einfach. Je nach Herkunft wird mit Currypaste oder Currypulver, mit Sahne oder Kokosmilch, mit Petersilie, Koriander, Minze oder Thai-Basilikum verfeinert. Wir verwenden Crème fraîche, damit wir eine gute Bindung der Sauce erreichen und ein kompaktes Geschmackserlebnis schaffen.

Als Beilagen eignen sich kurz gebratene und vorher in Zucker gewendete Bananen, die ganz herrlich karamellisieren und vorzüglich zur Schärfe des Currys harmonieren, weiters ist Reis in verschiedenen Varianten ein toller Begleiter.

Limetten- oder Zitronensaft sollt nicht fehlen, die Säure rundet den Geschmack ab.

Ceres Kokosfett ist für diese Zubereitung ideal, das Braten der Speisen gelingt einfach und Ceres Kokosfett unterstützt den Eigengeschmack der Zutaten ohne in der Vordergrund zu treten.

Unser Hähnchencurry bekommt durch Chili etwas rote Farbe verpasst – das spricht nicht nur das Auge an, die Schärfe tut gut und ist gesund. Gutes Gelingen wünscht das Ceres Team!

Zutaten

Für den Reis:

- 2 Tassen Basmatireis
- 4 Tassen Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Butter

Für das Hähnchencurry:

- 300 g Hähnchenbrustfleisch ohne Haut, in Streifen geschnitten
- 150 ml kräftige Hühnerbrühe
- 2 Becher Crème fraîche
- 1 EL grüner oder gelber Curry
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Dekoration:

- Chili in Scheiben geschnitten
- Bananscheiben kurz angebraten
- Rosinen
- Zuckerschoten kurz gedämpft
- Etwas Petersilie, Thai Basilikum, Minze oder Koriander in Streifen geschnitten

Zubereitung

Reis zubereiten:

- Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen.
- Reis mit Wasser, Salz und Butter in einem Topf aufkochen, Herdplatte ausschalten und mit Deckel 15-20 Minuten zu Ende garen.
- Dekoration für das Hähnchencurry:
- Zuckerschoten der Länge nach schräg halbieren, bissfest dämpfen, bereit stellen.
- Chili in Scheiben geschnitten und Rosinen bereit stellen.
- Bananenscheiben kurz in etwas Ceres Kokosfett anbraten und bereit stellen.

Hähnchencurry zubereiten:

- Hähnchenfleisch in Ceres Kokosfett kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- Hühnerbrühe in die Pfanne gießen und aufkochen.
- Crème fraîche, Curry, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und um 1/3 einkochen lassen.
- Das gebratene Hähnchenfleisch mit dem Saft in die Sauce geben und einmal aufkochen. Hähnchencurry 1 Minute ziehen lassen.
- Reis anrichten, Hähnchencurry dazu setzten, nach Wunsch dekorieren und servieren.

Hauptspeisen, Vegetarisch

Zurück