

Hähnchen-Curry mit Basmati und gerösteten Cashewkernen

 happy-mahlzeit.com/2021/10/24/huehnchen-curry-mit-basmati-und-geroesteten-cashewkernen

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets à 100 g
- 3 Zwiebeln
- 6 Cherrytomaten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 grüne Chilischoten
- 4 cm Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- 10 Curryblätter
- 1 EL Korianderkörner
- 2 TL Senfkörner
- 1 TL Bockshornklee-Samen
- 1 TL scharfes Chilipulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 5 EL Sonnenblumenöl
- Salz

Für den Basmati:

200 g Basmati-Reis

Salz

Für die Garnitur:

10 g Cashewkerne

Zubereitung:

Für das Hähnchen-Curry Chilischoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Chilis klein schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Tomaten waschen, trocken reiben, Strunk entfernen und Furchtfleisch klein schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfkörner anrösten, bis sie aufplatzen. Bockshornklee, Chili, Curryblätter und Ingwer hinzufügen. Gewürze einige Minuten unter Rühren anrösten. Zwiebeln abziehen, fein hacken und ebenfalls mit anschwitzen. Chilipulver und Kurkumapulver hinzufügen und kurz anbraten.

Tomaten und Paprika dazugeben und kurz dünsten. 2 Gläser Wasser und Kokosmilch angießen und einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Hähnchenbrustfilet kalt abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Hähnchenstreifen mit Korianderkörnern anbraten. Beides in das Curry geben und 10 Minuten köcheln lassen.

Reis waschen, mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze quellen lassen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Hühnchen-Curry mit Basmati und gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Cornelius Göbel

Quelle: Die Küchenschlacht vom 31. Oktober 2016

Episode: ChampionsWeek – Crazy Chicken