

Hähnchen-Curry mit Erbsen-Reis und Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilet, à 250 g | 200 g Basmatireis | 100 g Tiefkühlerbsen |
| 1 Zwiebel | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 20 g Rucola | 20 g Pimpernelle | 20 g Borretsch |
| 1 Bund Sauerampfer | 20 g Spinatblätter | 40 g Feldsalat |
| 20g Radieschen | 20 g Kresse | 400 ml Kokosmilch |
| 200 g Sahne | 20 g Schmand | 300 g Mandarinen |
| 1 Apfel, Boskoop | 50 g Ingwer | 1 Bund frische Petersilie |
| 1 Bund Dill | 1 TL Curry, gelb | 1 TL Meersalz |
| 1 TL Zucker | 1 TL Süßstoff, flüssig | 50 ml Zitronenessig |
| 50 ml Sonnenblumenöl | 5 Blüten Gänseblümchen | 5 Blüten Kresse |
| Muskatnuss, Rapsöl | Salz, Pfeffer | |

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Topf mit etwas Rapsöl kurz anbraten, anschließend warmstellen. Die Zwiebel abziehen und würfeln, den Apfel waschen und zerkleinern, den Ingwer ebenso fein würfeln. Die Zwiebeln, die Apfelstücke und den Ingwer in einem Topf anschwitzen, die Kokosmilch dazu geben, anschließend die eingelegten Mandarinen und die Hähnchenbruststreifen hinzufügen und leicht köcheln lassen. Mit dem Curry und dem Zucker fein abschmecken, anschließend mit der Sahne abbinden. In einem Topf voll Wasser den Basmatireis in zwei Esslöffeln Meersalz zum Kochen bringen und 20 Minuten garen. Anschließend die Erbsen auf den Reis geben und mit einem Deckel warm halten. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Die Petersilie fein hacken und unter den Reis rühren. Für den Wildkräutersalat den Rucola, die Spinatblätter und den Feldsalat, waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Die Radieschen gut waschen, das Wurzelende und die Blätter abtrennen, anschließend zerkleinern. Die Kresse pflücken, von den Erdresten säubern und die Wurzel entfernen. Den Borretsch, den Sauerampfer und die Pimpernelle von den Stielen abzupfen und klein hacken, anschließend die Kresse dazu geben. Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Haut abziehen, im Anschluss die Frühlingszwiebeln zerkleinern. Alles gut miteinander zu einem Salat vermengen. Für die Zubereitung der Salatsoße den Knoblauch abziehen und klein hacken, den Dill abzupfen und zerkleinern. Die übrigen Borretschblätter mit dem übrigen Rucola und dem Schmand vermengen. Das Sonnenblumenöl, den Zitronenessig, das Salz, den Pfeffer, etwas Muskatnuss und den flüssigen Süßstoff hinzufügen. Alles zusammen in den Mixer geben und über den Salat gießen. Das Hähnchencurry mit dem Erbsen-Reis und dem Wildkräutersalat auf einem Teller anrichten, mit Gänseblümchen und Kresse garnieren und anschließend servieren.

Ude Biedinger am 28. Mai 2014