

Hähnchen-Brust mit Curry-Kokosnuss-Soße und Jasmin-Reis

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 200 g	100 g Jasminreis	250 ml Kokosnussmilch
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 Zwiebel
2 St Frühlingszwiebeln	1 Möhre	1 Limette, unbehandelt
1 Bund Koriander	100 ml Sojasoße	100 ml Sesamöl
Chiliflocken	Currypulver, mild, gelb	Paprikapulver, rosenscharf
Paprikapulver, edelsüß	Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Jasminreis bissfest in Salzwasser garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Anschließend die Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, beiden Paprikapulverschärfen, Cayenne Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit 80 Millilitern Sesamöl, 90 Millilitern Sojasoße und etwa der Hälfte des Ingwers marinieren. Die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln abziehen, die Möhre schälen und das Ganze in feine Streifen schneiden. Die Blätter vom Koriander zupfen und klein hacken. Eine Pfanne mit dem restlichen Sesamöl erhitzen, darin das marinierte Fleisch anbraten und anschließend wieder aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Die Gemüsestreifen im Bratfett und in der restlichen Sojasoße anbraten, mit Kokosnussmilch aufgießen und aufkochen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Anschließend mit Curry, Koriander, den restlichen Ingwer und den restlichen Knoblauch abschmecken und mit Limettensaft verfeinern. Den Reis und die Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten und mit der Curry-Kokosnusssoße garnieren.

Patrick Loehl am 14. Dezember 2009