

Hähnchen mit Cashew-Curry-Soße und Vollkorn-Reis

Für 2 Personen

| | | |
|------------------------------|--------------------|----------------------------------|
| 1 Hähnchenbrustfilet, a 200g | 200 g Vollkornreis | 20 g Cashewkerne, nicht geröstet |
| 1 Zwiebel | 2 Zehen Knoblauch | 250 g Tomaten, passiert |
| 100 g Joghurt | 50 ml Gemüsefond | 20 g Ingwer |
| 1 EL Sojasoße, schwarz | 1 TL Mehl | 2 TL Currypulver |
| 2 EL Pflanzenöl | 1 Bund Koriander | Salz |
| Pfeffer, schwarz | | |

Den Vollkornreis in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Zwiebel in einem Esslöffel Pflanzenöl glasig andünsten. Einen Teelöffel Currypulver dazugeben und kurz mit anrösten lassen. Anschließend die passierten Tomaten und den Knoblauch unterrühren und aufkochen lassen. Nun den Ingwer schälen, klein schneiden und mit dem Mehl, den Cashewkernen, der Gemüsebrühe und dem Joghurt zu der Tomatensoße geben. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit dem restlichen Currypulver würzen und in einem Esslöffel Pflanzenöl anbraten. Anschließend das Ganze mit der Sojasoße ablöschen. Die Hähnchenbrust mit der Soße und dem Reis dekorativ auf Tellern verteilen. Zur Dekoration etwas Koriander hacken und darüber streuen.

Eric Tomasch am 21. Dezember 2009