

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