

Hähnchen-Curry mit orientalischem Reis

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Basmatireis	100 g vorgegarte Kichererbsen
250 g Brokkoli	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer
50 g gehobelte Mandeln	2 EL Rosinen	2 Zweige Koriandergrün
1/4 Bund glatte Petersilie	2 TL rote Currypaste	1 TL Raz-el-Hanout
1 Prise Safranfäden	3 EL Rosenwasser	200 g griechischer Joghurt
500 ml Geflügelfond	Sojasoße	Asiatische Fischsoße
Olivenöl	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Safranfäden in dem Rosenwasser einweichen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Die Mandeln, die Rosinen und das Raz el Hanout dazugeben. Den Basmatireis dazugeben und glasig werden lassen. Das Rosenwasser mit dem Safran zugeben und mit dem Geflügelfond ablöschen. Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Die verbliebene Zwiebel und den verbliebenen Knoblauch abziehen, klein schneiden und anbraten. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln anbraten. Die Currypaste dazugeben und mitbraten. Das Ganze mit dem Joghurt ablöschen. Die Kichererbsen dazu geben. Den Brokkoli in Röschen teilen und zu der Soße geben. Das Ganze circa sieben Minuten köcheln lassen. Das Fleisch wieder zu der Soße geben und mit Salz, Pfeffer, Fischsoße, Sojasoße und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Den Koriander und die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Reis zusammen mit dem Curry auf Tellern anrichten. Die frischen Kräuter darüber streuen und servieren.

Alexander Göttlicher am 02. Januar 2012