

Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	125 g Basmatireis	1 Ananas
1 Mango	1 große Zwiebel	100 ml Geflügelfond
200 ml Kokosmilch	Speisestärke, Currypulver	Cayennepfeffer, Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Einen Teil des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken, in die Pfanne geben und glasig werden lassen. Das Currypulver dazugeben, kurz alles weiterbraten. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Kokosmilch ablöschen. Das Ganze bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel zehn Minuten weiter köcheln. Die Ananas und die Mango schälen, klein schneiden und zu dem Curry geben. Die Soße mit der Speisestärke binden und mit dem Currypulver, dem Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchencurry mit dem Reis auf dem Teller anrichten und servieren.

Christine Blödorn am 25. Juni 2012