

Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	125 g Couscous	100 g Ingwerwurzel
1 Limette	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	4 EL Cashewkerne	1/2 Bund Koriander
300 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma, gemahlen	2 EL Olivenöl	4 EL Sonnenblumenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch in die heiße Pfanne geben und darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und kurz mit dünsten. Das Currypulver und den gemahlene Kurkuma zugeben. Mit der Kokosmilch und 200 Millilitern Gemüsefond auffüllen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles bei mittlerer Hitze für zehn Minuten köcheln lassen. Den restlichen Gemüsefond zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Couscous unter Rühren einrieseln lassen. Den Topf mit einem Deckel zudecken, vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Eine weitere Pfanne mit den verbleibenden zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl erhitzen und die Cashewkerne darin von allen Seiten anrösten. Sobald sie eine leichte Bräune annehmen, aus der Pfanne nehmen. Die Limette waschen und trocken tupfen. Etwas von der Schale abreiben. Die Limette anschließend halbieren und auspressen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Die Cashewkerne und etwas Abrieb der Limettenschale zu dem Couscous geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwei Esslöffel Limettensaft mit dem Currypulver mischen und mit dem gehackten Koriander vermengen. Den Couscous auf einen Teller geben. Die Limettensaft-Koriandermischung darüber geben und zusammen mit dem Hähnchencurry anrichten und servieren.

Sven Brahm am 18. Juli 2012