

# Hühner-Curry mit Tomaten-Sugo, Joghurt auf Basmati-Reis

## Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, 200 g	160 g Basmatireis (Tilda)	2 kleine Zwiebeln
200 g geschälte Dosen-Tomaten	70 g Erbsen, tiefgekühlt	50 g Ingwer
2 Knoblauchzehen	2 getr. Wildknoblauchzehen	3 grüne Chilischoten
110 g Naturjoghurt, 3,5 %	50 g Naturjoghurt, 10 %	1 EL Butter
2 EL Nussbutter	1 TL brauner Zucker	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 EL Koriandersamen	1 EL Fenchelsamen	1 TL Kurkuma
1 TL rotes Chilipulver	1 TL Paprikapulver	1 TL Garam Masala
2 Zweige Koriandergrün	1 EL Kichererbsenmehl	1 EL geröstete Sesamsamen
1 EL Kokosflocken	2 EL geröstete Mandelstifte	1 Prise Asant (Teufelsdreck)
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in einer ausreichenden Menge kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Eine der Zwiebeln abziehen, fein hacken und in der heißen Pfanne anbraten. Anschließend das Hähnchen zugeben und ebenfalls anbraten. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zwei der Chilischoten entkernen und ebenfalls fein hacken. Die Sesamsamen, die Kokosflocken, den Ingwer, die Knoblauchzehen sowie die zerkleinerten Chilischoten mit ein wenig Wasser zu einer Paste pürieren. Die Paste mit 60 Gramm von dem Joghurt (3,5 Chilipulver und dem Kurkuma vermengen. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen darin erhitzen. Sobald sie anfangen zu platzen, den Asant und das Kichererbsenmehl zugeben und kurz mitbraten. Die Joghurtpaste hinzufügen und solange braten, bis sich die Gewürze vom Öl trennen. Die Hähnchenbrust sowie die Erbsen zugeben und alles vermengen. Mit einer Tasse Wasser ablöschen und circa zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend das Garam Masala unterrühren. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Die übrige Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die übrige Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und fein hacken. Beides in dem heißen Öl andünsten und den Zucker hinzufügen. Die übrige Chilischote in dünne Ringe schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Anschließend mit den geschälten Tomaten ablöschen und leicht einkochen lassen. Den Wildknoblauch fein reiben. Die beiden Joghurtsorten miteinander verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Abschließend den restlichen Knoblauch zufügen und mit etwas Salz abschmecken. Die Nussbutter in den Reis geben und gut verrühren. Das Curry zusammen mit dem Tomatensugo und dem Reis auf dem Teller anrichten. Den Joghurt dazugeben und servieren.

Shadi Hosseini am 29. Oktober 2012