

Hähnchen-Curry mit Kräuter-Reis und Avocado-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

375 g Hähnchenbrustfilet	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl
3 EL Kokosmilch	200 ml Hühnerfond	100 g Sahne
100 g Schmand	1 kl. Stück Ingwer	Salz, Pfeffer

Für den Kräuter-Reis:

125 g Langkornreis	15 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz

Für den Salat:

200 g Rucola	1 Flugmango	1 Avocado
1 Zitrone	1 Orange	1 Büffelmozzarella (à 250 g)
2 EL süßer Senf	4 EL Olivenöl	2 Crema di Balsamico
Salz		

Zwei Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Einen Esslöffel Ingwer und den Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Die roten Zwiebeln abziehen, fein würfeln, dazugeben und glasig anschwitzen. Anschließend Lorbeer, Currypulver, Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben und kurz mitanbraten. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und ebenfalls dazugeben und kurz braten. Nun Sahne, Schmand, Kokosmilch und Hühnerfond dazugeben und aufkochen. Das Curry salzen, den Deckel schließen und 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Den Langkornreis gründlich waschen und ins kochende Salzwasser geben. Die Zwiebel abziehen und mit in den Topf geben. Den Reis acht bis zwölf Minuten köcheln, danach in ein Sieb geben und mit lauwarmem Wasser überspülen. Danach den Reis abtropfen lassen. Einige Blätter des Basilikums sowie die Petersilie fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Reis hineingeben und mit gehackter Petersilie und Basilikum durchschwenken. Für das Dressing die Orange auspressen und den Saft mit Senf, Crema di Balsamico und Olivenöl vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Avocado und die Mango schälen, entkernen und würfeln. Den Büffelmozzarella ebenfalls würfeln. Den Rucola in Kreisform auf einem Teller anrichten. Die Avocado- und Mangowürfel gemeinsam mit dem Mozzarella in der Mitte des Salatbettes mit einem Servierring anrichten. Das Dressing über den Salat geben und das Curry auf einem extra Teller mit dem Salat servieren. Mit gehacktem Koriander garnieren.

Isabell Ahmed am 17. November 2014