

Chicken Madras, Basmati-Reis, Joghurt-Schnittlauch-Dip

Für zwei Personen

Für das Chicken Madras:

200 g Hähnchenfilet	2 Zwiebeln	100 g Karotten
100 g Porree	2 Zehen Knoblauch	1 Schote rote Chili
$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g Ananas (Dose)	1 Banane
100 g Crème-fraîche	250 ml Kokosmilch	125 ml Gemüsefond
1 EL Waldhonig	50 g Cashewkerne	Madrascurry
edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Basmatireis:

200 g Basmatireis	1 EL Butter	1 Prise Zimtpulver
1 Prise Nelkenpulver	2 EL Mandelblättchen	Salz

Für den Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zehe Knoblauch	200 g Naturjoghurt
100 g Schmand	1 EL Zucker	1 TL Senf
1 EL Ketchup	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis kochen.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Madrascurry bestäuben.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Karotten und den Porree waschen, trocknen, die Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Gemüsefond in die Pfanne des Hähnchens geben, für fünf Minuten kochen lassen und mit dem Madrascurry abschmecken.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Die Ananas abgießen und in kleine Stücke schneiden. Den Ananassaft auffangen. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Chiliringe, das Hähnchenfleisch, die Crème fraîche, die Ananasstücke, die Bananenscheiben, die Cashewnüsse und die Kokosmilch zu dem Gemüse geben. Alles zusammen schmoren lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die andere Hälfte kann für den Dip verwendet werden. Das „Chicken Madras“ mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer, dem Madrascurry, Paprikapulver, dem Ananassaft und dem Zitronensaft abschmecken. Abschließend den Honig unterrühren.

Den fertigen Basmatireis mit der Butter, dem Zimt, dem Nelkenpulver und den Mandelblättchen verfeinern.

Für den Joghurt-Schnittlauch-Dip den Joghurt und den Schmand mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Zitrone auspressen. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Den Saft der Zitrone, den Knoblauch, den Zucker, den Senf, den Ketchup und den Schnittlauch zugeben. Den Dip mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Das „Chicken Madras“ mit dem Basmatireis und dem Joghurt-Schnittlauch-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Winkler am 27. April 2015