

Tandoori-Hähnchen mit Sesam-Möhren und Mandel-Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 rote Peperoni
200 g griechischer Joghurt	6 g Tandoori – Gewürzmischung	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Sesam-Möhren:

2 Möhren	5 g schwarzer Sesam	1 Bund Koriander
2 EL neutrales öl	Salz	Pfeffer

Für den Mandelreis:

150 g Basmatireis	25 g blanchierte Mandeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
20 g Butter	1 g Kurkuma	3 grüne Kardamomkapseln
Salz	Pfeffer	

Ein Liter Wasser in einem Topf erwärmen.

Für die Sesam-Möhren Koriander waschen, zwei bis drei Korianderspitzen für die Dekoration beiseitelegen, restlichen Koriander fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bei mittlerer Hitze zwei Minuten darin anbraten, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sesam in die Pfanne geben und eine Minute mitbraten. Möhren herausnehmen und mit Koriander vermengen.

Für das Tandoori-Hähnchen Fleisch waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren, von Strunk und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Griechischen Joghurt, halbe gehackte Zwiebel, Peperoni und mit Tandoori-Gewürz vermengen, mit Salz abschmecken.

Hähnchenstreifen in Joghurt einlegen und vermengen. Zwei Esslöffel Öl in die Möhren- Pfanne geben, Hähnchen zwei Minuten scharf anbraten. Vier bis sechs Esslöffel Wasser zu der verbliebenen Marinade geben, glattrühren und bei hoher Temperatur zwei Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Mandelreis Reis ins Wasser geben, einen halben Teelöffel Salz und Kurkuma zugeben und bei niedriger Temperatur zehn Minuten köcheln lassen. Kardamomkapseln öffnen, Kerne herauslösen und fein hacken. Mandeln grob hacken. Butter zerlassen, Rest der Zwiebel, Kardamom und Mandeln hineingeben, zwei Minuten dünsten.

Reis abgießen, in einer Schüssel mit Zwiebeln, Kardamom und Mandeln vermengen.

Tandoori-Hähnchen mit Sesam-Möhren und Mandelreis auf einem Teller anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Thomas Schwieger am 04. April 2016