

Indisches Chicken Masala mit Aprikosen und Jeera-Reis

Für zwei Personen

Für das Chicken Masala:

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g getrock. Aprikosen	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	4 cm frischer Ingwer	1 grüne Chilischote
5 Tomaten	1 Limette	1 EL Butter
100 ml Sahne	2 EL Sonnenblumenöl	5 Zweige Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	Cashewnüsse
Chilifäden	1 Prise Zucker	1 TL Salz

Für den Jeera-Reis:

150 g Basmatireis	1 TL Butter	3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Kardamomkapsel	1 TL Salz

Für das Chicken Masala:

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in 5-6 cm große Stücke schneiden. Aprikosen in kochendem Wasser etwa 5 min. einweichen und das Wasser abgießen. Aprikosen danach grob zerkleinern. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und auspressen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Tomaten klein schneiden und den Strunk entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin leicht anbraten und mit Salz und Butter abrunden. Anschließend herausnehmen und das Hähnchen auf die Seite stellen.

Die Zwiebeln in dem restlichen Fett in der Pfanne anschwitzen, Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und 2 Minuten braten. Salz, Kurkuma und Tomaten zugeben. Das Fleisch, 50 ml Wasser und die Aprikosen hinzufügen und zugedeckt garkochen.

Ein wenig Limettensaft auspressen und mit Garam Masala, einer Prise Zucker und Sahne einrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben. Chicken Masala mit Cashewnüssen, Chilifäden und übrigem Koriander garnieren.

Für den Jeera-Reis:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Nelken, Kreuzkümmelsamen, Lorbeerblatt, Zimtstange und die aufgebroschene Kardamomkapsel darin anschwitzen.

Basmatireis, Salz und 300 ml Wasser hinzugeben und garkochen.

Fertigen Reis mit Butter abrunden. Lorbeer, Nelken, Kardamomkapsel und Zimtstange entnehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mona Hiermaier am 18. Januar 2021