

Hähnchen-Curry mit Ananas, Gemüse, Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	2 Süßkartoffeln	2 Karotten
1 rote Paprika	2 Pak Choi	200 g Zuckerschoten
250 g Kichererbsen	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Ananas	1 Limette, Saft
800 ml cremige Kokosmilch	200 g Schmand	1 EL crunchy Erdnussbutter
1 EL grüne Currypaste	1 EL gelbe Currypaste	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL mildes Currypulver	1 TL Chilipulver	1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL getrock. Rosmarin	1 TL getrock. Basilikum	3 EL Chiliöl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Jasminreis

Für das Koriander-Öl:

2 Bund Koriander 200 ml Pflanzenöl

Für das Curry:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und kurz scharf in Pflanzenöl anbraten. Fleisch mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen, kurz ruhen lassen und aus der Pfanne nehmen.

Süßkartoffel und Kartoffel schälen und gleichmäßig würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili vom Kerngehäuse befreien und in feine Ringe schneiden. Das restliche Gemüse sowie die Ananas putzen bzw. schälen und kleinschneiden.

Die klein geschnittenen Süßkartoffeln, Karotten und Zwiebeln mit den Kichererbsen in die Pfanne geben und mit Currypulver und den anderen Gewürzen würzen. Paprika und Zuckerschoten ebenfalls dazu geben.

Danach die Kokosmilch hinzufügen und alles mit Currypaste aufkochen lassen. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Kurz vor Schluss Pak Choi und Ananasstücke hinzugeben. Mit Erdnussbutter, Knoblauch, Schmand, Chilischote, ggf. Limettensaft und Gewürzen abschmecken.

Für den Reis:

Reis mit doppelter Menge an Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze mit Deckel köcheln lassen.

Für das Koriander-Öl:

Koriander klein schneiden, etwas für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in den Küchenmixer mit Pflanzenöl geben. Danach die Masse durch ein Sieb passieren und das grüne Öl in einer Schüssel auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Werfel am 14. April 2025