

Hähnchen-Garnelen-Curry mit Brokkoli und Jasmin-Reis

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrust, enthäutet	150 g Riesen-Garnelen	150 g Jasminreis
100 g Brokkoli	$\frac{1}{2}$ Karotte	1 Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch	150 g Sahne	150 ml Kokosmilch
150 ml Geflügelfond	1 Zweig Koriander	1 TL Currypulver, mild
1 TL Speisestärke	Chilisalز, mild	Salz, Pfeffer

Den Reis auf einem Sieb kalt waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. Anschließend den Reis mit Wasser und drei Ingwerscheiben in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und zugedeckt 15 Minuten fertig garen. Zuletzt den Koriander klein schneiden und ein bis zwei Teelöffel hineinrühren. Den Brokkoli putzen, waschen und in die einzelnen Röschen teilen. Die Karotte putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Beides nacheinander in kochendem Salzwasser gerade weich garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend beiseite stellen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen, am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Hähnchenbrustwürfel hineingeben und eine Minute darin ziehen lassen. Die Garnelen dazugeben und eine weitere Minute ziehen lassen. Hähnchen und Garnelen in ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Etwas Ingwer reiben. Die Brühe, die Sahne und die Kokosmilch in einem Topf mit dem Knoblauch und einem Teelöffel geriebenem Ingwer erhitzen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis diese leicht sämig bindet. Mit Currypulver und Chilisalز würzen. Das Gemüse, das Hähnchenfleisch und die Garnelen in die Currysauce legen und darin noch einmal kurz erhitzen. Gegebenenfalls etwas nachwürzen. Das Hähnchen-Garnelen-Curry mit dem Reis auf warmen Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. März 2014