

Hähnchen-Curry mit Curcuma-Reis

Zutaten für vier Portionen:

Hähnchen-Curry

600g Hähnchenbrustfilet
2 Zwiebeln
Speiseöl zum Anbraten
2 TL Curcumapulver
2 TL Currypulver
2 TL Korianderpulver
etwas Zitronensaft
1 Messerspitze Chilipulver
ca. ½ l Milch (wer es exotischer mag, kann
Kokosmilch verwenden)
etwas Salz

Reis mit Curcuma

300g Reis
1 Zwiebel
Butter oder Margarine zum Anbraten
1 Messerspitze Curcumapulver
etwas Salz

Zubereitung:

Hähnchen-Curry

Die Hähnchenbrustfilets waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die angebratenen Fleischstücke aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller zur Seite legen.

Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne andünsten bis sie glasig werden. Dann Curcuma- und Currypulver dazugeben und kurz anrösten lassen.

Mit Milch aufgießen und mit Koriander- und Chilipulver würzen. Nach dem Aufkochen einige Spritzer Zitronensaft zugeben und evtl. etwas salzen.

Die Fleischstücke in die Sauce legen und eine knappe halbe Stunde köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird. Dabei immer wieder umrühren.

Reis mit Curcuma

Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in Fett glasig andünsten. Den Reis und das Curcuma-Pulver dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 600 ml Wasser aufgießen und etwas salzen. Nach dem Aufkochen ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Zusammen mit dem Hähnchen-Curry servieren. Dazu schmeckt knackiger bunter Salat.



Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Ihr Bärbel Drexel Team

