Butter Chicken mit Basmatireis und Koriander

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Joghurt, natur	2 EL
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butterschmalz	4 EL
Currypulver	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zucker	0.5 TL
Tomaten, gehackt	400 g
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	1 g
Basmatireis	300 g
Koriander, frisch	10 g
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. In einer Schüssel Hähnchenbrustfilets, Joghurt, Salz und die Hälfte des Ingwers und Knoblauchs gründlich vermischen und zum Durchziehen mind. 15 Min. beiseitestellen.

2. Derweil Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden.

3. Filetstücke aus dem Joghurt nehmen und leicht abtupfen. In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz (oder Öl) auf hoher Stufe erhitzen und darin Hähnchen rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

4. 2 EL Butterschmalz (oder Öl) im Bratensatz der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Zwiebeln ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Currypulver, Chili und Salz würzen und Tomaten, Zucker und restlichen Ingwer und Knoblauch zugeben. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. einköcheln, bis die Flüssigkeit fast komplett reduziert ist.

5. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

6. Tomaten-Zwiebel-Mix in einem hohen Gefäß mit Sahne fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Sauce zurück in die Pfanne geben,

Hähnchenstücke hineinsetzen und auf niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel fertig garen.

7. Koriander waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und klein schneiden. Zuletzt 1 EL Butter in die Sauce einrühren und Butter Chicken mit Basmatireis und Koriander auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Info: Bei Butterschmalz (oder auch Gee) handelt es sich um den Teil der Butter, der ausschließlich aus Fett besteht. Wasser und Molke wurden durch den Vorgang des Klärens entfernt. Deshalb lässt sich Butterschmalz viel heißer erhitzen und eignet sich beispielsweise auch zum Braten von Fleisch.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	810 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	36 g