

Mildes indisches Curry mit gebratenen Hähnchenbrustfilets, Kokosmilch und Erdnüssen



Dauer
30 min.

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	1 St.
Karotten	2 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	4 Esslöffel
Salz	
Butter	4 Esslöffel
Currypulver	2 Teelöffel
Kokosnussmilch	500 ml
Langkornreis	300 g
Limetten	1 St.
Minze, frisch	10 g
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	60 g

Zubereitung

Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffel und Karotten waschen, schälen, die Enden der Karotten entfernen und beides in ca. 1 cm große Stücke würfeln.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, jeweils halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen, im heißen Öl ca. 2 Min. scharf anbraten und anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern und Hitze reduzieren.

2 EL Butter und 2 EL Öl im Bratensatz auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Currypulver dazugeben und ca. 1 Min. mitrösten.

Kartoffel und Karotten dazugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, salzen und ca. 100 ml Wasser zugeben. Alles aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15–18 Min. einköcheln, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht. Dabei gelegentlich umrühren.

In einem Topf den Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15–17 Min. köcheln.

Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Erdnüsse grob hacken. Zum Ende der Garzeit das Hähnchen zum Curry geben und ca. 1 Min. mitköcheln.

Das Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken. Den Reis etwas auflockern und 1 EL Butter untermischen. Das Curry auf tiefen Tellern anrichten und mit Erdnüssen, Minze

und Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit das Currypulver sein volles Aroma entfalten kann, ist es wichtig, es unter ständigem Rühren in etwas Öl leicht anzurösten. Achte aber darauf, dass es nicht verbrennt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1130 kcal		
Kohlenhydrate	77 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	43 g	Fette	71 g