

Mildes indisches Hähnchen-Curry an Erdnuss-Kokosmilch

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, Küchenpapier

1. 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.
2. Hähnchen 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.
3. 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.
4. 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.
5. In einem Topf den Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15–17 Min. köcheln.
6. 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.

7. Das Hähnchen-Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken. Den Reis etwas auflockern und 1 EL Butter untermischen. Zum Schluss das Hähnchencurry auf tiefen Tellern anrichten und mit Erdnüssen, Minze und Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit das Currysauce 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	1044 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	62 g