



Würziges Madras-Hähnchen-Curry mit Basmatireis und Erdnüssen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Basmatireis | 300 g |
| Karotten | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Salz | 1 EL |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Currypulver | 2 TL |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Erdnussbutter | 4 EL |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Erdnusskerne | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und temperieren lassen. Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Karotte schälen, Enden entfernen und längs in Streifen hobeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Inzwischen Hähnchen in grobe Würfel schneiden und salzen. Geflügel im heißen Öl ca. 3 Min. goldbraun anbraten, dabei nur selten wenden.
3. Fleisch herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in breite Streifen schneiden.
4. Im Topf 1 EL Öl zum Bratensatz geben, auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprikastreifen darin ca. 2 Min. dünsten. Reis zugeben, ca. 2 Min. mitdünsten, Currypulver unterrühren, ca. 1 Min. auf niedriger Stufe weiterdünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen.
5. Erdnussbutter untermischen, leicht salzen, aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
6. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und schräg in feine Ringe schneiden. Joghurt in der Schüssel mit Stärke verquirlen. Frühlingszwiebelringe und gebratene Hähnchenwürfel zum Curry geben.
7. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Karottenstreifen, Joghurt und Koriander unter das Curry heben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Curry auf tiefen Tellern anrichten und mit den Erdnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 777 kcal |
| Kohlenhydrate | 75 g |
| Eiweiß | 47 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 30 g |