



Rotes Hähnchen-Thai-Curry mit Kokosnussmilch, Basmatireis und gerösteten Cashewkernen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 3 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Joghurt, natur	200 g
Currypulver	3 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	400 g
Minze, frisch	10 g
Cashewkerne	4 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	3 EL
Zucker	
Kokosnussmilch	400 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Basmatireis	300 g
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel

1. Ingwer sehr fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, gehackten Ingwer, ca. 2/3 vom Currypulver und Salz verrühren. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, zum Gewürzjoghurt geben und zum Marinieren beiseitestellen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Cashewkerne grob hacken.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch unter Rühren ca. 2 Min. anbraten.
3. Restliches Currypulver und Zucker zugeben, weitere ca. 2 Min. mitrösten und mit Kokosnussmilch ablöschen. Stückige Tomaten und ca. 100 ml Wasser dazugeben, untermischen und auf niedriger Stufe ca. 20 Min. einköcheln. Mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Inzwischen in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
5. Fleisch aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Filets darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit übriger Marinade zur Sauce geben und auf niedriger Stufe und mit geschlossenem Deckel ca. 7 Min. fertig garen. Dabei gelegentlich

umrühren.

6. Mit einer Gabel Reis auflockern und 1 EL Butter dazugeben. Curry mit Reis auf Tellern anrichten und mit Cashewkernen und Minze bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1148 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	59 g