



Karibisches Hähnchencurry mit Mango-Koriander- Reis

Für 4 Portionen
brauchen Sie:



- ⇒ 5 El Öl,
- ⇒ 2 TL Senfkörner
- ⇒ 1 TL Bockshornklee
- ⇒ 3 frische grüne Chilischoten entkernt und fein geschnitten
- ⇒ 1 Handvoll Curryblätter (getrocknet oder frisch aus dem Asiashop)
- ⇒ 2 daumengroße Stücke frischer Ingwer, geschält und grob gerieben
- ⇒ 3 Zwiebeln, geschält und in Würfel geschnitten
- ⇒ 1 TL Chilipulver
- ⇒ 1 TL Kurkuma
- ⇒ 6 Tomaten, klein geschnitten oder 15 ganze Cocktailtomaten
- ⇒ 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ⇒ Salz

- ⇒ 4 Hähnchenbrüste in 1 cm breite Streifen geschnitten
- ⇒ 1 EL Korianderkörner, zerstoßen
- ⇒ 300-400 g Reis
- ⇒ 1 EL Butter
- ⇒ frische Mangowürfel
- ⇒ Koriandergrün
- ⇒ Sojasprossen
- ⇒ Mangochutney und
- ⇒ Sambal Oelek

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner dazugeben. Warten, bis sie platzen, dann den Bockshornklee, die Chilischoten, die Curryblätter und den Ingwer zugeben. Ein paar Minuten lang unter Rühren anbraten. Die Zwiebeln ebenfalls in die Pfanne geben und 5 Minuten weiterbraten, bis sie leicht gebräunt und weich sind, dann Chilipulver und Kurkuma zugeben. Ein bis zwei Gläser Wasser und die Kokosmilch zugießen, fünf Minuten lang köcheln, bis das Ganze eine sehr sämige Konsistenz bekommen hat, vorsichtig salzen, die Tomatenstücke oder die Cocktailtomaten zum Schluss hinzufügen, dann bleiben sie schön knackig.

Die Hähnchenstreifen und die Korianderkörner unter Rühren in Öl anbraten, leicht bräunen, in die Sauce geben und zehn Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Reis in Salzwasser kochen, Butter unterheben. Vor dem Servieren gehacktes Koriandergrün und Mangowürfel untermischen. Mit Sojasprossen verziert servieren. Jetzt können Sie noch Sambal Oelek und Mangochutney dazu anbieten.

Guten Appetit.
Ihr Kapitän!!

VOR DEM
ESSEN
GIBT'S
THEATER.