

Mango Chicken Curry mit Basmatireis

Rezept für 4 Personen)

Zutaten:

400 g	Basmatireis
700 g	Hühnerbrustfilet
1 EL	neutrales Öl
4	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer ca. 4 cm
2	Knoblauchzehen
2 Stangen	Lemongras
½ TL	Kreuzkümmel
1 TL	Madras Curry Pulver
	Garam Masala nach Belieben
2 EL	Tomatenmark
2 EL	gehäuft, gelbe Currypaste
300 g	griechisches Joghurt
4 dl	Kokosmilch
4 EL	Mangochutney
	Salz
	Pfeffer
2	reife Mangos



Zubereitung:

Basmatireis:

Den Reis ein bis zwei Mal mit kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Mit 9 dl kaltem Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten einweichen lassen. Den Reis einmal aufkochen lassen, anschließend den Herd auf mittlere Temperatur stellen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen. Nach Belieben mit einem kleinen Stück Butter verfeinern.

Mango Chicken Curry:

Das Hühnerbrustfilet in ca. 4 cm große Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl rundum ca. 2-3 Min. anbraten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, dabei die weissen von den grünen Ringen trennen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Lemongras mit einem schweren Gegenstand leicht zerdrücken.

Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Lemongras in die Pfanne geben. Kreuzkümmel, Madras Curry Pulver und nach Belieben Garam Masala dazugeben. Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Das Tomatenmark und die Currypaste dazugeben und gut verrühren. Joghurt, Kokosmilch und Mango Chutney dazugeben und alles zu einer cremigen Sauce verrühren.

Die Mango schälen, würfeln und zusammen mit dem Fleisch und den grünen Frühlingszwiebeln in die Curry Sauce geben. Alles umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mango Chicken Curry mit dem Basmatireis servieren.