

Reis Rezepte

Curryreis Mit Hähnchenbrust

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Curry, Fleisch, Huhn, Reis

500 g	Hähnchenbrustfilet (ohne - Haut)	1	Essl. Öl
			Pfeffer & Salz
250 g	Gemüsezwiebel	1,50	Essl. Scharfes Currypulver
2	Knoblauchzehen	700	ml Geflügelfond
50 g	Ingwerwurzel	1/2	Bund Koriandergrün
1	große Rote Paprikaschote	100	g Sahnejoghurt
300 g	Langkornreis (z. B. Basmati)	2	Essl. Limettensaft
2	Essl. Butter		

1. Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel mittelfein würfeln. Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen und in kleine Rauten schneiden.

2. Den Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Butter und Öl in einem großen flachen Topf erhitzen.

3. Geflügel goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, beiseite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Paprika im Bratfett andünsten. Reis zugeben und 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Curry darüber streuen und 1 Minute unter Rühren weiterdünsten. Mit Fond aufgießen und salzen. Aufkochen, dann bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 25 Minuten kochen lassen; dabei zwei- bis dreimal umrühren.

4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Geflügel zugeben. Koriandergrün abzupfen, mit dem Joghurt unter den Reis heben. Reis mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde