



Hähnchen in cremig-süßer Currysauce

mit Karotten-Reis und Tomaten-Gurken-Salat



ca. 25min



2 Personen

Das „Krönungshühnchen“ wurde 1953 eigens zum Krönungsbankett von Königin Elisabeth II entworfen und ist seitdem als kultige Sandwichfüllung kaum von einer Retro-Dinnerparty wegzudenken. Heute wirst du zur Königin der Herzen, wenn du das gekochte Hähnchenfleisch mit Crème fraîche, Mangochutney und Currypulver vermählst und es auf einem fluffigen Basmatiberg mit Karotten und einem nach Ingwer duftenden Salat servierst!

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}

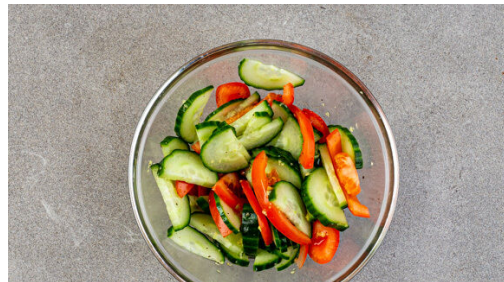
- 1 EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 924kcal, Fett 43.4g,
Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 41.5g



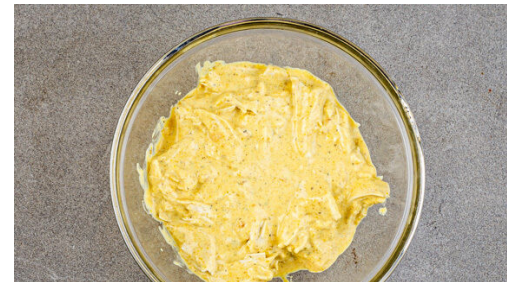
375ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Tipp:** Die Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** und die **½ des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, dann die **½ der Gewürzmischung** einrühren.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomate** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 3EL hellen Essig mit 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Tomaten**, die **Gurken** und **¼ des Ingwers oder mehr** mit dem **Einlegesud** vermengen.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis**, das aufgekochte Wasser und ½TL Salz zu den **Karotten** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Crème fraîche** mit dem **Chutney**, dem **Currypulver**, 1 EL Mayonnaise, 1 kräftigen Prise Salz und dem **restlichen Knoblauch** verrühren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Salz in einem zweiten mittelgroßen Topf mit ausreichend Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** abgedeckt 9-12Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis es gar ist. **Vorsicht:** Das **Fleisch** nicht stark kochen, dann wird es zäh. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und auf etwas Küchenkrepp abkühlen lassen.



Die **Cashews** grob hacken. Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder den Fingern grob zerzupfen und mit der **Sauce** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Karotten-Reis** anrichten und mit den **Cashews** garnieren. Den **Tomaten-Gurken-Salat** dazu reichen.