



V1: Hähnchen-Korma-Curry mit Süßkartoffeln

dazu Basmatireis und Joghurtdip



30-40min



2 Personen

Wir lieben Currys. Es gibt auch keinen Grund, dies nicht zu tun, denn sie warten stets mit fein-würzigen Aromen, vielen bunten Zutaten und einer sämigen Sauce auf – die Liste der möglichen Kombinationen ist dabei schier unendlich. Wir entscheiden uns heute für saftiges Hähnchenfleisch, das mit Joghurt und Zitrone mariniert und dann mit Ingwer, Tomaten und Süßkartoffeln geschmort wird. Noch ein erfrischender Dip dazu – fertig!

- 200g Basmatireis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 200ml Kokosmilch
- 10g Koriander

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 975kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 117.3g, Eiweiß 43.3g



In einem kleinen Topf 400ml leicht
gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen
bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann
die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das
Fleisch trocken tupfen, in ca. 2cm große
Würfel schneiden und mit **1EL Zitronensaft**,
½TL Zitronenschale, der **½ der Currypaste**,
1EL Joghurt und 1 Prise Salz vermengen.
Abgedeckt beiseitestellen.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Ingwer** und das **Fleisch samt Marinade** hinzugeben und 3-5Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Süßkartoffeln** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Curry** mit der **Brühe** aufgießen, sodass alles von Flüssigkeit bedeckt ist, dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. abgedeckt sanft köcheln. Den Deckel entfernen und das **Curry** weitere 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Mit 1 Prise Zucker und etwas **Zitronensaft** verfeinern.



Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. **$\frac{2}{3}$ des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die **$\frac{1}{2}$ des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen.



Den **restlichen Joghurt** mit **1 EL Zitronensaft**, dem **restlichen Zitronenabrieb nach Geschmack** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Korianderblätter** abpfeifen und grob schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Joghurdip** und dem **Koriander** garniert servieren.