



Knuspriges Hähnchen indische Art

mit Karotten-Bete-Salat und Reis



ca. 40min



3-4 Personen

Mit einem cremig-würzigen Salat, Pachadi genannt, kannst du heute deine indischen Kochkünste erproben: Aus Ingwer, Kokos und duftenden Gewürzen pürierst du im Stabumdrehen eine köstliche Currypaste, in der Karottenraspeln kurz angebraten und mit Roter Bete und kühlendem Joghurt vermischt werden. Pachadi ist im heißen Südindien als erfrischende Beilage sehr beliebt und passt heute perfekt zu deinem knusprig umhüllten Hähnchen!

- 400g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 50g Kokosraspel
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- 2 Karotten
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Päckchen Aprikosenchutney

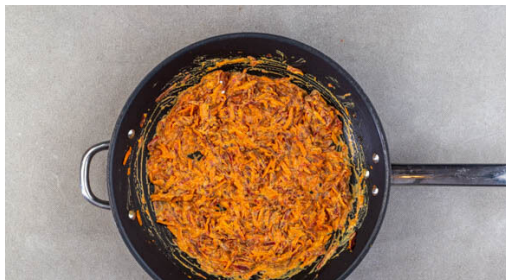
- 1 Ei ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

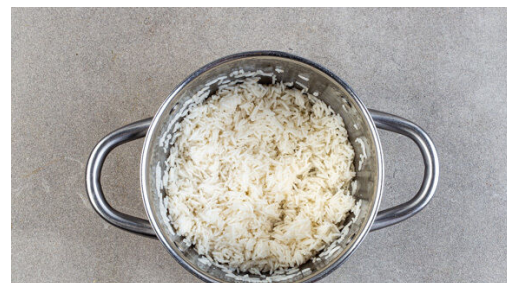
Energie 1071kcal, Fett 53.8g,
Kohlenhydrate 104.3g, Eiweiß 38.1g



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** und die **½ des Ingwers** oder mehr nach Geschmack schälen und grob würfeln und mit den **Kokosraspeln**, dem **Currypulver**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. etwas Wasser hinzufügen.



Die **Currypaste** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. anbraten, dabei darauf achten, dass die **Paste** nicht anbrennt. Die **Karotten** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Rote Bete** und den **Joghurt** einrühren.



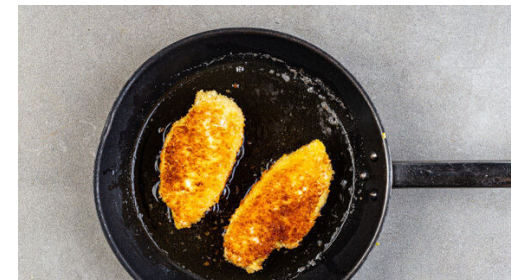
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in 4 dünne Schnitzel schneiden. Auf einem Teller 2EL Mehl mit ½TL Salz mischen. In einem tiefen Teller 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Auf einem dritten Teller das **Paniermehl** mit der **Limettenschale** mischen. Das **Fleisch** erst durchs Mehl, dann durchs Ei und dann durchs **Paniermehl** ziehen, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Rote Bete** ebenfalls grob raspeln. Die **Limettenschalen** abreiben und die **Limetten** in 8 Spalten schneiden. Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



Eine zweite große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittelhoch erhitzen. Das **Fleisch** ins heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Den **Karotten-Bete-Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Fleisch** und dem **Reis** auf Tellern anrichten und mit dem **Aprikosenchutney** und den **Limettenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**