



V: Indisches „Hähnchen“-Biryani vegan

mit Koriander-Erdnuss-Chutney



ca. 25min



2 Personen

Um die Herkunft des Biryani ranken sich in Indien die unterschiedlichsten Geschichten. Vielleicht wurde es in den Küchen der Herrscher des Mogulreichs erfunden, vielleicht wurde es aber auch von arabischen Händlern abgeschaut, die mit dem Pilaw ein ähnliches Reisgericht in die Region brachten. Wir genießen unsere heutige Variante mit buntem Gemüse, veganen Hähnchenstücken und leckerem Korianderkick und danken den Erfindern.

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 931kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 27.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Dann die **½ der Currypaste** unterrühren und ca. 2 Min. mitbraten.



3. Biryani kochen

Den **Reis**, die **½ des Brühgewürzes** und 400ml heißes Wasser unter das **Gemüse** rühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann das **Biryani** abgedeckt bei niedriger Hitze 14-16 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Currypaste** abschmecken.



4. Chutney vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln.



5. Chutney pürieren

Ca. **⅔ des Korianders** mit dem **Ingwer**, den **Erdnüssen**, 100ml kaltem Wasser, 2 EL Pflanzenöl, 1 EL Essig, 1 TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren.



6. Schnetzel garen

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Chutney** zugeben und 3-4 Min. mitkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Biryani** auf Teller verteilen, die **Schnetzel** darauf anrichten, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.