



Hähnchen-Korma-Curry mit Süßkartoffeln

dazu Basmatireis und Joghurtdip



30-40min



3-4 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!

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Süßkartoffeln
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Hühnerbrühwür.
- 400ml Kokosmilch
- 10g Koriander

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 782kcal, Fett 28.3g,
Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 41.0g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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**, **1TL Zitronenschale**, der **Currypaste**, **1EL Joghurt** und 1 Prise Salz vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



Die **Zwiebeln** in einem weiteren 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 12-14Min. 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. **⅔ des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die **½ des Brühwürztes** in 250ml heißem Wasser auflösen.



Den **restlichen Joghurt** mit **1EL 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.