



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 von Heura und leckerem Korianderkick.

- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 42.6g,
Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 27.7g



4. Chutney vorbereiten

2. Gemüse braten

5. Chutney pürieren

3. Biryani kochen

6. Schnetzel garen

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