



## Indisches Hähnchen-Biryani

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, zarter Hähnchenbrust und leckerem Korianderkick und danken den Erfindern.

- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 10g Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Hähnchenbrustfilet

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

**Allergene**  
Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 972kcal, Fett 43.5g,  
Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 41.5g



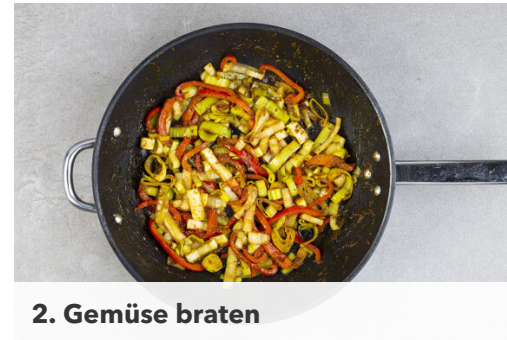
## 1. Gemüse schneiden

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



#### 4. Chutney vorbereiten

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



## 2. Gemüse braten

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



## 5. Chutney pürieren

Ca.  $\frac{2}{3}$  **des Korianders** mit dem **Ingwer**, den **Erdnüssen**, 100ml kaltem Wasser, 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren.



### 3. Biryani kochen

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



## 6. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und 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, das **Fleisch** darauf anrichten, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.