



Bio-Hähnchen in cremig-süßer Currysauce

mit Karotten-Reis und Tomaten-Gurken-Salat



ca. 25min



2 Personen

Das „Krönungshühnchen“ wurde 1953 eigens zum Krönungsbankett von Königin Elisabeth II entworfen und ist seitdem als kultige Sandwichfüllung kaum von einer Retro-Dinnerparty wegzudenken. Heute wirst du zur Königin der Herzen, wenn du das gekochte Bio-Hähnchenfleisch mit Crème fraîche, Mangochutney und Currypulver vermählst und es auf einem fluffigen Basmatiberg mit Karotten und einem nach Ingwer duftenden Salat servierst!

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}

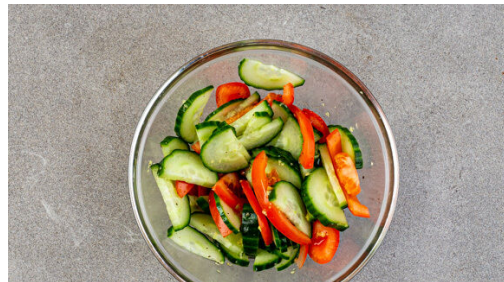
- 1 EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 924kcal, Fett 43.4g,
Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 41.5g



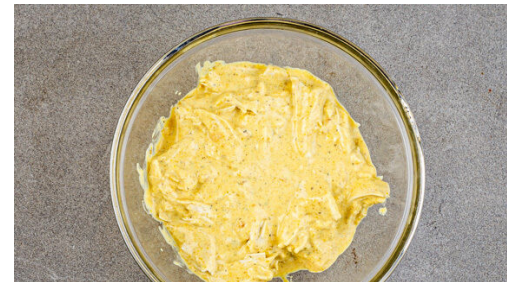
375ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Tipp:** Die Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** und die **½ des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, dann die **½ der Gewürzmischung** einrühren.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomate** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 3 EL hellen Essig mit 1 TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Tomaten**, die **Gurken** und **¼ des Ingwers oder mehr** mit dem **Einlegesud** vermengen.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis**, das aufgekochte Wasser und ½TL Salz zu den **Karotten** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Crème fraîche** mit dem **Chutney**, dem **Currypulver**, 1 EL Mayonnaise, 1 kräftigen Prise Salz und dem **restlichen Knoblauch** verrühren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Salz in einem zweiten mittelgroßen Topf mit ausreichend Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** abgedeckt 9-12Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis es gar ist. **Vorsicht:** Das **Fleisch** nicht stark kochen, dann wird es zäh. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und auf etwas Küchenkrepp abkühlen lassen.



Die **Cashews** grob hacken. Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder den Fingern grob zerzupfen und mit der **Sauce** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Karotten-Reis** anrichten und mit den **Cashews** garnieren. Den **Tomaten-Gurken-Salat** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**