



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 Hähnchenbust und leckerem Korianderkick und danken den Erfindern.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 200g Jasminreis
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 111.5g, Eiweiß 46.1g



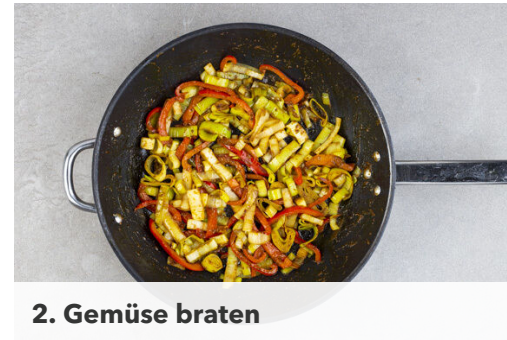
1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 300ml Wasser zum Kochen bringen. Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Paprika** halbieren, 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.



4. Chutney vorbereiten

Die **Korianderblätter** abzupfen und 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 **1/2 der Currypaste** unterrühren und ca. 2min. mitbraten.



5. Chutney pürieren

Ca. **2/3 des Korianders** mit dem **Ingwer**, der **1/2 der Erdnüsse**, 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 **1/2 des Brühgewürzes** und 300ml abgekochtes Wasser unter das **Gemüse** rühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und das **Biryani** 14-16Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Currypaste** abschmecken.



6. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen 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 **Hähnchen** auf dem **Biryani** anrichten, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.