MARLEY SPOON



Indisches Hähnchen-Biryani

mit Koriander-Erdnuss-Chutney

ca. 25min 2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [1]
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Erdnüsse** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 846kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 42.3g



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.



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.



3. Biryani kochen

Den **Reis**, die **½ des Brühgewürzes** und 300ml heißes Wasser unter das **Gemüse** rühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann das **Biryani** abgedeckt bei niedriger Hitze 12–14Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Currypaste** abschmecken.



4. Chutney vorbereiten

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



5. Chutney pürieren

Ca. ⅔ **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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**