MARLEY SPOON



Biryani mit Bio-Hähnchen

und Koriander-Erdnuss-Chutney

ca. 30min 4 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 Bio-Hähnchenbrust und leckerem Korianderkick und danken den Erfindern.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Stangen Lauch
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 20g Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [1]
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große 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 836kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 37.9g



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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Dann die **Currypaste** unterrühren und ca. 2Min. mitbraten.



3. Biryani kochen

Den **Reis**, das **Brühgewürz** und 600ml 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 abschmecken.



4. Chutney vorbereiten

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



5. Chutney pürieren

Ca. ⅔ **des Koriander**s mit dem **Ingwer**, den **Erdnüssen**, 150ml 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 und in einer weiteren großen Pfanne mit 3EL 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.