MARLEY SPOON



Indisches Hähnchen-Biryani

mit Koriander-Erdnuss-Chutney

ca. 30min 6 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

- 3 Paprika
- 3 Stangen Lauch
- 450g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 20g Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 105g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [1]
- 3 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust

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 782kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 43.3g



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 großen Pfanne mit 3EL 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 900ml 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**, 250ml kaltem Wasser, 3EL Pflanzenöl, 1½EL Essig, ½EL Zucker und ½TL 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.