



Fruchtiges Hähnchencurry

mit Brokkoli und Basmati-Sesam-Reis



30-40min



2 Personen

Ein leckeres Hähnchencurry hat noch den mäkeligsten Esser besänftigt. Warum? Na, probier es aus! Unser Koch Matthias hat hier eine feine, cremige Sauce mit zartem Hähnchenfleisch, fruchtigem Apfel und einem Hauch Ingwer ausgetüftelt, die ganz wunderbar zum knackigen Brokkoli und dem aromatischen, mit schwarzem Sesam verfeinerten Basmatireis passt. Einfach köstlich!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

- 1-2TL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Töpfe
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Nährwertangaben pro Portion
Energie 881kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 44.0g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Apfel** schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 3cm große Röschen schneiden.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



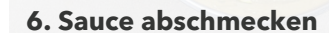
Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Brokkoliröschen** in das kochende Wasser geben und in ca. 3Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Crème fraîche** unter die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit einem Stabmixer cremig pürieren.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Apfelstücke** in dem Fleischtopf mit 1-2TL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Currypulver** unterrühren und anschließend mit 250-300ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Brühgewürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 5Min. sanft köcheln lassen.



Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 3-4Min. aufwärmen, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchencurry** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit dem **schwarzen Sesam** garniert servieren.