

Sören Anders
Essen im Glas

Freitag, 5. März 2021

Hähnchencurry mit Mango im Glas

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten:

200 g	Langkornreis
etwas	Salz
2	Zwiebeln
4	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Mehl
500 ml	Hühnerbrühe
2	Knoblauchzehen
20 g	frischer Ingwer
1 Stängel	Zitronengras
3	Kaffir-Limettenblätter
1 TL	Galgantpulver
1 EL	Currypulver
1/2	Bio-Zitrone
3 EL	Mango-Chutney (oder 50 g frische Mango)
150 g	Crème fraîche
1 Spritzer	Tabasco



Zubereitung:

1. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
3. Das Hähnchenfleisch abwaschen und trockentupfen, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden.
4. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin rundherum anbraten. Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dann Mehl darüber stäuben und mit der Brühe ablöschen, alles verrühren und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Währenddessen die Knoblauchzehen und Ingwer schälen, klein schneiden, ebenfalls untermischen und mitköcheln lassen.
6. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengrasstängel dann flachklopfen. Zitronengras und Limettenblättern zum Curry geben und mit Galgant und Curry würzen. Noch kurz weiter köcheln, bis die Flüssigkeit zu einer cremigen Sauce eingekocht ist.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

8. Zuletzt Mango-Chutney, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Crème fraîche unterrühren und das Curry mit Salz und Tabasco abschmecken. Zitronengrasstängel und Limettenblätter entfernen.

9. Reis und Hähnchencurry abwechselnd in vier Gläser mit Twist-Off-Deckel füllen und direkt genießen oder verschließen, kühl stellen (max. 2 Tage) und später einfach in einem heißen Wasserbad erwärmen und genießen.

Pro Portion: 550 kcal / 2300 kJ
52 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 19 g Fett