



Bangladesch *Hühnchen Curry mit Mango und Jasmin Reis*

Sesam- und Olivenöl oder Bratbutter/Butterschmalz erhitzen und das Currypulver und die Nelken darin anrösten. Zwiebelwürfel und feingehackter Ingwer dazugeben und alles 2-3 Minuten rösten lassen. Kurkuma und Kafirzitroneblatt und Zitronengras dazugeben.

Die Hühnerbruststücke in die Gewürzmischung geben und darin anbraten. Salz dazugeben und alles leicht rösten lassen. Ev. wenig Wasser oder Brühe angiesen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die frischen Mangowürfel und Rahm dazugeben. Kurz zusammen aufkochen und mit Koriander nach Bedarf noch etwas Salz abschmecken.

Dazu Jasminreis servieren. Zubereitung gemäss Verpackung.

Statt Hühnerbrust kann das Gericht auch mit Tofu zubereitet werden oder mit Fisch.

Statt Reis können dazu auch rote Linsen serviert werden.

ZUTATEN

Reis für 4 Personen

500 g Hühnerbrustfilets in Würfel geschnitten

1 EL Sesamöl (ersatzweise nur Olivenöl oder Bratbutter)

1 EL Olivenöl extra vergine

1 Stück, ca. 3 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt, bzw. gerieben

2 Zitronen Kafirlimetten Blätter oder Zitronengrasstängel

1 Zwiebel, gehackt

2 Nelken

1 Stück Zitronengras

½ TL Kurkuma gemahlen

2 TL mittelscharfes Curry

½ TL Koriander gemahlen (fakultativ)

2 frische Thai Mangos

1 dl Rahm

Salz

Pfeffer

Etwas glatte Petersilie oder frischer Koriander nach Belieben für die Garnitur

Rezept: Erica Bänziger, www.biogans.ch/erica