

INDISCHES TANDOORI HÄHNCHEN MIT KORIANDER REIS



ZUTATEN

2	St.	Hähnchenbrust
½	St.	Zitrone, heiß abgewaschen, entsaftet, Schale gerieben
150	g	Crème Fraîche
3	g	Tandoori Gewürzmischung
1	Prise	Salz, Pfeffer
50	g	Cashew-Kerne, grob gehackt, angeröstet
1	St.	Karotte
150	g	Basmatireis
5	g	Koriander
2	St.	Frühlingszwiebeln
200	g	Mangold, blanchiert, den Strunk entfernt, gut abgetropft
2	St.	Paprika, rot, gelb, entkernt, in Streifen geschnitten
1	St.	Schalotte, geschält in Ringe geschnitten
2	EL	brauner Zucker
2	EL	Zitronensaft
5	EL	Teriyakisauce
15	g	Butter

ZUBEREITUNG

1. Crème fraîche, Tandoori-Gewürzmischung, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und die Cashew-Kerne dazugeben. Hähnchenbrust in eine Auflaufform legen, mit der Marinade übergießen und ca. 20 Min. kurz darin ziehen lassen.
2. Karotten schälen und grob raspeln. Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. 400 ml Wasser mit ein wenig Salz zum Kochen bringen. Reis und Karotten einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt stehen lassen.
3. Den Ofen oder den Airfryer auf 180 °C vorheizen und Hähnchenbrust 20 Min. schmoren (im Ofen dauert es ein wenig länger). Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und dann hacken.
4. Den Mangold mit der Paprika in eine Pfanne geben, zusammen mit der Schalotte und dem Zucker anschwitzen, mit dem Rest des Zitronensaftes ablöschen. Anschließend etwas Teriyakisauce dazugeben sowie eine Flocke Butter und mit Salz abschmecken.
5. Reis nach der Garzeit auflockern, 1 TL Butter, Koriander und ⅔ der Frühlingszwiebeln mischen. Am Ende mit dem Rest der Frühlingszwiebeln bestreuen.