

# Hier und heute



## Hähnchen-Curry mit frischem Gemüse, Mango und Jasminreis

Kräftige Gewürze und fruchtige Mango verbindet Fabian Timmer zu einem Curry voller asiatischer Aromen. Dazu serviert er Jasminreis.

### Das Rezept

von Fabian Timmer für vier Personen

#### Zutaten für das Curry

- 600 g Hähnchenkeule, klein gewürfelt (ohne Haut und Knochen)
- 2 rote Zwiebeln, gewürfelt
- 3 bunte Paprika, gewürfelt
- 150 g Zuckerschoten
- 150 g Okraschoten, in Ringe geschnitten
- 200 g asiatisches Mischgemüse (z. B. Pak Choi, Babymais, Karottenstreifen)
- 1 reife Mango, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2-3 EL Öl (neutral oder Erdnussöl)
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 4-5 Kaffir-Limettenblätter, leicht eingerissen
- 200 ml kräftige Geflügelbrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Bund frischer Koriander, Blätter gezupft
- 1 Bund Basilikum oder Thai-Basilikum, grob geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer

#### Zutaten für den Jasminreis

- 300 g Jasminreis
- 450-500 ml Wasser
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung

Öl im Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Paprika zufügen und drei bis vier Minuten mitschwitzen.

Knoblauch kurz mitrösten. Currypulver und Kurkuma einstreuen, eine Minute anrösten, bis die Gewürze duften.

Zuckerschoten, Okra und asiatisches Gemüse einrühren und kurz mitbraten.

Geflügelbrühe angießen. Kokosmilch zufügen und aufkochen lassen.

Die Limettenblätter leicht einreißen (dadurch entwickeln sie mehr Aroma) und in die Soße geben. Curry acht bis zehn Minuten sanft einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango-Würfel unterheben (sie sollen nur leicht warm werden). Basilikum und einen Teil des Korianders zugeben.

Reis waschen, mit Wasser und Salz aufkochen, zugedeckt zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Curry in tiefen Tellern anrichten. Mit frischem Koriander toppen. Jasminreis separat oder in kleinen Kugeln dazu servieren.