

Indisches Chicken-Curry mit Cashewkernen

30—40 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Basmatireis
300 g	Hühnerfilets
2 EL	Sesamöl
1 Stk.	Karotte
150 g	Brokkoliröschen
125 ml	Klare Gemüsesuppe
125 ml	Kokosmilch
40 g	Cashewkerne
100 g	Sojasprossen
1 TL	Bio Ingwer gemahlen
1 EL	Curcuma gemahlen
0.5 TL	Chili granuliert extra scharf
0.5 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 TL	Tandoori

Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.
2. Hühnerfilet in feine Streifen schneiden und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
3. Sesamöl in einem Wok erhitzen und die Hühnerstreifen darin scharf anbraten.
4. Karotten schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Karottenstreifen und Brokkoliröschen im Wok kurz mitrösten. Gemahlenen Curcuma, Cumin, Tandoori und granulierten Chili für 30 Sekunden bei hoher Hitze mitbraten.
5. Mit Gemüsesuppe aufgießen und reduzieren lassen. Mit Kokosmilch aufgießen. Gemahlenen Ingwer dazugeben und bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
6. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen.
7. Abschließend Sojasprossen zum Curry geben, unterheben und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
8. In Schüsseln geben, Cashewkerne darüberstreuen, mit Reis servieren und genießen.