

Frisch gekocht
Freitag, 30. September 2016



Rezept von Andreas Wojta

Curry-Hendl mit Schwarzwurzeln und Erdnussreis

40 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Hühnerbrüste (ohne Haut), 2 Zwiebeln (fein geschnitten), 3 Knoblauchzehen (fein geschnitten), 500 ml Hühnersuppe, 125 ml Weißwein, 250 ml Kokosmilch, 100 g Dosenananas, 1 Chilischote, 10 g Currypulver bzw. nach Geschmack, Erdnussöl, Salz, Pfeffer.

Für die Schwarzwurzeln: 400 g Schwarzwurzeln, Saft von 1 Zitrone, 2 EL Erdnussöl, 1 Zweig Thymian.

Für den Erdnussreis: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Risottoreis, 100 ml trockener Weißwein, ca. 500 ml Geflügelfond (oder Rindsuppe), 2 EL Erdnussbutter, Erdnussöl, 100 g geröstete Erdnüsse.

Zubereitung

Die Hühnerbrüste in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz würzen und in Erdnussöl scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben. Im Bratrückstand Zwiebel, Knoblauch und die gehackte Chilischote anrösten. Ananasstücke zufügen und durchschwenken. Currypulver zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Geflügelsuppe und Kokosmilch aufgießen, die Hühnerstücke wieder einlegen und bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Fleisch aus dem Currysud heben, die Sauce fein mixen, das Fleisch wieder begeben.

Die Schwarzwurzel schälen und gründlich waschen. In einen Schmortopf legen, mit Zitronensaft und Erdnussöl übergießen, Thymianzweig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im vorgeheizten Rohr bei 180 °C in 20 Minuten weich schmoren.

Für den Erdnussreis Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin ohne Farbe nehmen zu lassen anschwitzen. Den Risottoreis begeben, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Immer wieder etwas Geflügelfond zugießen, bis der Risottoreis schließlich weich gedünstet ist. Vor dem Servieren die Erdnussbutter einrühren, sowie die gerösteten Erdnüsse unterheben - mit Salz abschmecken.

Curry-Hendl auf Tellern anrichten, mit Schwarzwurzeln und Erdnussreis servieren.