

Indisches Chili-Huhn



ca. 50 min, leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 20 g Ingwer
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Zitronengras
- Pyramidensalzflocken Lemon
- 1 TL Alpen Chili
- 1 TL Curry indisch
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 600 g Hähnchen-Unterkeulen
- 4 Hähnchenbrustfilets, Hälften, à ca. 120 g
- 3 Paprikaschoten, bunt, 600 g
- 300 g Kirschtomaten
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 250 ml Hühnerbrühe
- 200 g schwarzer-Reis
- 200 g Kokosmilch
- Pfeilwurzelmehl nach Bedarf

Nährwerte pro Portion

ca. 801 kcal/ 3355 kJ, 49 g Eiweiß, 39 g Fett, 51 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zitronengras putzen und weiches Inneres herauslösen, grob hacken. Vorbereitete Zutaten im Blitzhacker oder Mörser fein hacken bzw. zerreiben. Mit 1/2 TL Salzflocken Lemon, Curry indisch, Alpen Chili und Kokosblütenzucker mischen.

Hähnchenkeulen und -filets waschen, trocken tupfen und mit der Chilimischung einreiben. Zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen. Paprika putzen, entkernen und würfeln. Kirschtomaten putzen und halbieren.

Marinierte Hähnchenteile in 2/3 des Öls rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten, herausnehmen. Paprika mit übrigem Öl im Bratfett 1-2 Min. anbraten. Fleisch wieder zufügen, Brühe angießen und zugedeckt 15 Min. schmoren. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Kirschtomaten und Kokosmilch zum Chili-Huhn geben und ca. 3 Min. mitgaren. Bei Bedarf mit Pfeilwurzelmehl leicht andicken und abschmecken. Mit dem schwarzen Reis servieren.