



Südafrikanisches Curry



It's a match!

It's a match! Unser Curry scharf gibt nicht nur indischen Gerichten seine Schärfe!







Zubereitung

- 2 Tassen Basmatireis wie gewohnt aufsetzen und erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die 2 TL **Garam Masala** hinzugeben und bei geringer Hitze mitköcheln lassen.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Gewürze, den frischen Ingwer und den Knoblauch hinzufügen und glasig braten. Das Hühnerbrustfilet klein schneiden und scharf in den Gewürzen anbraten.
- Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und kurz mit anbraten. Die Kokosmilch hinzufügen und bei geringer Hitze 10 15 Minuten köcheln lassen. Die Mangos hinzufügen, und noch einmal etwa 5 Minuten auf niedriger Hitze stehen lassen.
- Vor dem Servieren das Aprikosen Chutney einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

350 g Hühnerbrust

- 1 Mango
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Chili
- 1 TL Curry scharf
- 5 Dose Kokosmilch
- 3 EL Aprikosen Chutney (Rezept siehe unten)
- Schwarzer Pfeffer
- Steinsalz
- 5 TL Kreuzkümmel
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 06.06.2026.