



MEIN GENUSS



## Südafrikanisches Curry



**It's a match!**

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

Vorbereitung  
**15 min**

Niveau  
**Mittel**

Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1** 2 Tassen Basmatireis wie gewohnt aufsetzen und erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die 2 TL **Garam Masala** hinzugeben und bei geringer Hitze mitköcheln lassen.
- 2** 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.
- 3** 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.
- 4** Vor dem Servieren das Aprikosen Chutney einröhren 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 15.08.2026.