



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 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 06.11.2026.