Nah&Frisch

www.unclebens.at Professional

Geschmorte Hühnerkeulen mit Basmati-Reis

Hauptspeise Asiatisch Geflügelgerichte Herbst Reisgerichte Winter

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Den Reis laut Packungsanleitung kochen. Für die Marinade Kreuzkümmel, Kardamom und Koriander kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer (Mörser) zerkleinern. Das Fleisch mit dem Joghurt, den Gewürzen, Limettensaft und -schale vermischen und ca. 5 – 6 Stunden im Kühlschrank zugedeckt stehen lassen. In einem Wok etwas Öl erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen, salzen und kurz anbraten, Knoblauch und Kurkuma beigeben. Mit Kokosmilch aufgießen, Chili beifügen, die Joghurtmarinade beigeben und bei kleiner Flamme ca. 50 Minuten köcheln lassen. Wenn das Fleisch fertig ist, die Sauce abschmecken und die Hühnerkeulen mit gekochtem Reis und frisch gehacktem Koriander servieren.

ZUTATEN

- 250 g Uncle Ben's® Basmati-Reis
- 10 Hühnerkeulen
- 400 ml Kokosmilch
- Öl zum Braten
- Salz
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma
- 1 Chilischote
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 EL Kardamom
- 1 Stück fein geriebener Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 5 EL Joghurt
- 1 Stück Limette