

HÄHNCHEN BIRYANI

HÄHNCHEN BIRYANI

Es ist schon ewig her, dass ich das erste Mal ein Biryani gemacht habe. Das Gänse Biryani ist eine wunderbare Lösung um Reste von der Weihnachtsgans zu verwerten, also ist dieses Hähnchen Biryani genau so perfekt um ein übrig gebliebenes Hähnchenbrustfilet zu verbrauchen. Um ein bisschen Zeit zu sparen habe ich einen Parboiled Reis verwendet und auf eine ganze Menge Fett verzichtet. Leicht, frisch und lecker mit jeder Menge toller Gewürze!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

100g Parboiled Reis

200g Brokkoli

10g Butter

1/2 Zwiebel

1 TL geriebener Ingwer* oder 1 Daumen dickes, 2-3cm langes Stück Ingwer

1 TL Garam Masala

1/2 TL Kurkuma

1/2 TL gemahlener Ingwer

1/2 TL gemahlener Koriander

1/2 TL Cumin

150g Hähnchenbrustfilet

30g Mandelstifte oder klein gehackte Mandeln

2 grüne Kardamonkapseln

1/4 TL gemahlener Zimt

1 Messerspitze Safran

1/2 kleines Bund Petersilie

2 Zweige frische Minze

2 Eier

3-4 EL Joghurt zum Servieren

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchenbrustfilet in eine kleine Auflaufform legen, etwas kochendes Wasser aus dem Wasserkocher dazu geben, die Form mit Alufolie abdecken und bei 120°C Umluft für 35 Minuten in den Backofen schieben.

Die Zwiebel schälen und den Brokkoli waschen. Beides von Hand oder mit der Küchenmaschine fein reiben.

Den Reis in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen.

Einen kleinen Topf Wasser für die Eier aufsetzen und diese ca. 6 Minuten lang hart kochen (Wachteleier brauchen in etwa 3 Minuten). Die Eier eiskalt abschrecken, pellen und beiseite legen.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Garam Masala, den gemahlene Ingwer, Kurkuma, Koriander und Cumin dazugeben. Kurz anschwitzen damit die Gewürze ihr Aroma entfalten können. Dann den frischen Ingwer dazu geben.

Die Mandelstifte und den Brokkoli-Zwiebelmix dazugeben. 1 Tasse Wasser aufgießen und alles zugedeckt für 3-4 Minuten köcheln lassen.

Einen kleinen Topf Salzwasser aufsetzen und den Reis darin 10 Minuten gar kochen. Den fertigen

Reis, Safran, Zimt und die Kardamonkapseln untermischen.



Die Petersilie und die Minze fein hacken und bis auf ca. 1 EL Petersilie unter den Reis geben.



Zimtstangen, Anisstern und Kardamomkapseln (soweit auffindbar) entfernen.

Das Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen nehmen und klein schneiden oder zupfen. Das Hähnchen unter den Reis mischen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Das Gänse Biryani in einer großen Schüssel anrichten. Die Eier vierteln und auf dem Hähnchen Biryani platzieren. Mit der restlichen Petersilie bestreuen. Den Joghurt in einem extra Schälchen mit auf den Tisch stellen.



© katha-kocht!

Leicht und lecker!



© katha-kocht!