



Hähnchen-Biryani (mit Zwiebel-Gurken-Salat) a la Netha

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Rezept für: 4 Personen

Zutaten:

500 g Hähnchenbrust
2 große Zwiebeln (weiß)
1 Zwiebel (rot)
1 Salatgurke
2 mittlere Tomaten
500 g Joghurt 3,8%
2 Tassen Basmati Reis
1,5 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (1:1 Ingwer u. Knoblauch frisch gemahlen)
1 Zitrone (Saft einer 1/4 Zitrone)
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
2 Curryblätter
2 Nelken
2 Kardamomkapseln
1 Sternanis
dunkle Senfkörner
0,25 TL Fenchelsamen
0,25 TL Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver
0,25 TL Kurkumapulver (1 TL Korianderpulver)
2 EL Öl

Zubereitung:

Hähnchen-Biryani:

Hähnchen in kleine Stücke schneiden, danach mit Salz, Kurkuma, 2 EL Joghurt und Chilipulver marinieren und ziehen lassen.

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser etwas Salz und dem Saft von maximal 1/2 Zitrone, nur "bissfest", kochen.

Die weißen Zwiebeln vierteln und in dünne Streifen schneiden.

Tomaten schälen und danach achteln.

Ingwer und Knoblauch zu gleichen Teilen schälen und im Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Dunkle Senfkörner und die geschnittenen Zwiebeln in Öl anbraten. Danach die ganzen Gewürze (Lorbeerblätter, Zimtstange, Curryblätter, Nelken, Kardamomkapseln, Sternanis, Fenchelsamen und Kreuzkümmel) darin kurz anrösten.

Tomaten und das marinierte Hähnchen dazugeben und kochen lassen.

Die Ingwer-Knoblauchpaste, restlicher Joghurt und eine Tasse Wasser dazugeben, aufkochen lassen und nach Bedarf mit Salz abschmecken.

Dann Reis unterheben und alles bis zur gewünschten Konsistenz ziehen lassen.

Zwiebel-Gurken-Salat:

Für den Salat die Gurke und die rote Zwiebel in Scheiben schneiden in einer kleinen Schüssel mit etwas Joghurt verrühren und mit Salz abschmecken.