



Hähnchenbrust mit Curryreis und Blaubeer-Süßkartoffeldip

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Süßkartoffeln
3 TL Öl
1 Sternanis
1 Zimtstange
1 rote Chili
Salz
1 Prise Zucker
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 Zwiebel
1 rote Paprika
200 g Vollkornreis
1 EL Currypulver
½ Bund Koriander
4 Hähnchenbrüste, ohne Haut, je 150 g
Pfeffer



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und würfeln. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffeln darin anbraten. Mit Wasser angießen, bis die Süßkartoffeln knapp bedeckt sind. Chili, Sternanis, Zimt, Salz und Zucker zugeben und etwa 10 Minuten weich kochen.
2. Wasser vorsichtig abgießen und die Süßkartoffeln zerstampfen. Die Blaubeeren untermischen und den Dip nochmals aufkochen, dabei ständig rühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Zwiebel schälen, Paprika putzen und beides fein würfeln. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin anbraten. Den Reis zugeben und mitbraten bis er knistert. Mit Curry bestäuben und mit 400 ml Salzwasser aufgießen. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten kochen.
4. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
5. Eine Grillpfanne mit 1 TL Öl einpinseln und erhitzen. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten grillen, dabei einmal wenden.
6. Zum Servieren die Hähnchenbrüste mit dem Curryreis anrichten und mit dem Koriander bestreuen. Den Blaubeer-Süßkartoffeldip dazu reichen.



Canada

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 492 kcal / 2071 kJ

Eiweiß: 35,6 g

Fett: 7,9 g

Kohlenhydrate: 65,9 g