

Hähnchenbrust auf Curry-Porree bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets, 1 Zitrone (oder 1/2 Fl. Zitronensaft), je 1 Prise Salz, Zitronenpfeffer, Chili, je 1 Prise getr. Ingwer u. Koriander (geht auch Peters.), 3-4 Esslöffel Curry, 1 Becher Sahne, 1 Dose Kokosmilch, 1 Bund glatte Petersilie, 100 ml Gemüsebrühe, 30 gr Butter, 4 Esslöffel Olivenöl, Mondamin-Soßenbinder o. Mehlschwitze.

Die Vorbereitungen:

Aus dem Zitronensaft, Olivenöl, Chilie, Ingwer u. Koriander, Salz u. Zitronenpfeffer eine Marinade herstellen. Hähnbrust in Gulasch-große Würfel schneiden u. das Fleisch für mind. 20 min. in der Marinade ziehen lassen. Dadurch wird das Fleisch besonders zart u. bekommt ein herrlich frisches Zitronenaroma.

Die Zubereitung:

Lauch putzen, waschen u. in schräge Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Lauch darin ca. 10min. dünsten. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Den Curry dazugeben u. kurz mit anrösten, dann mit der Brühe, Sahne u. Kokosmilch ablöschen u. mit Mondamin etwas andicken. Nochmals mit Gewürzen abschmecken. Die gehackte Petersilie dazugeben.

Das Hühnchenfleisch aus der Marinade nehmen u. im heißen Fett in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 15min. braten.

Lauch auf Teller anrichten, Hähnchenfleisch darübergeben.

Dazu Basmati-Reis servieren.