

Hähnchen-Curry



Zutaten für zwei Personen:

200 g Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

1-2 EL neutrales Öl

1 Apfel

1/2 EL Zwiebelwürfel

1 Karotte

ein Schuss Noilly Prat

50 ml Hühnerbrühe

100 ml Sahne

1/2 TL Currypulver

1. Hähnchenbrust quer zur Faser in Streifen schneiden. Leicht salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben.

2. Einen Apfel schälen und entkernen, in Spalten schneiden. Einen halben EL feine Zwiebelwürfel bereitleiten. Eine Karotte schälen und 1/3 davon mit einem Gemüsehobel oder Trüffelhobel in feinste Scheiben schneiden.

3. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen, neutrales Öl verwenden und die Hähnchenbruststreifen auf beiden Seiten nicht zu lange bräunen. Nur einmal wenden. In Alufolie ruhen lassen.

4. Die Apfelspalten in der Pfanne auf beiden Seiten andünsten, wenig später die Hitze zurücknehmen und die Zwiebelwürfel und die Karottenscheiben anschwitzen.

5. Mit etwas Alkohol (z.B. Noilly Prat) ablöschen, 50 ml kräftige Hühnerbrühe und 1/2 Becher Sahne angießen und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.

6. Mit 1/2 TL Currypulver würzen, umrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenteile mit dem eventuell ausgetretenen Saft wieder zugeben und alles sanft warm halten.

Hinweise:

Dazu gibt es Reis und grünen Salat mit Schnittlauch.

Bei uns verwenden wir bevorzugt eine milde Currypulver-Mischung.

Statt Noilly Prat kann man auch viele andere Sorten Alkohol verwenden: Weißwein, Madeira, Porto (für noch mehr Süße), Cachaca.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023