Hähnchen-Curry mit Apfel

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchen & Curry

Zutaten (2 Personen)

» 2 Hähnchenbrustfilet(s)
» 300g Porree
» 1 Zwiebel(n)
» 1EL Öl
» 1EL Curry
» 200ml Instant-Gemüse-Brühe
» 2 Lorbeerblatt/ -blätter
» 2 rote Chilischote(n)
» 1 Apfel/Äpfel
» 1TL Stärke
» 150g Vollmilchjoghurt
» 2EL Mangochutney
» Salz & Pfeffer
» 1EL Zitronensaft

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Die Hähnchenfilets in Würfel schneiden. Porree in Ringe, Zwiebel in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin goldbraun anbraten. Hähnchenfleisch zufügen und ebenfalls anbraten. Mit Curry bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Porree, Lorbeer und Chilischoten unterheben und ca. 10min köcheln lassen.

2. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in Spalten schneiden und ca. 5min vor Ende der Garzeit in die Pfanne geben. Stärke, Joghurt und Chutney verrühren, unter das Curry rühren. Kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Hähnchencurry in einer Schale anrichten.

Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Nährwerte: 400kcal/E35g/F17g/KH25g pro Portion

angelegt am: 01.05.2003 Rezept-Nr: 310

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke