

Referendarsrezepte

Beitrag von „Sunrise1408“ vom 9. November 2006 14:40

Eins meiner absoluten Lieblingsrezepte! Vielleicht schmeckt es euch ja auch so gut wie mir!

Hähnchencurry mit Mangochutney

4 Hähnchenbrustfilets (à 150g)

2 Zwiebeln

¼ TL gemahlener Ingwer

¼ TL Paprika (edelsüß)

½ EL Curry

1 Msp Cayennepfeffer

2-3EL Mangochutney

400ml Geflügelfond

150g Crème fraîche

Salz

1TL Zucker

1TL Zitronensaft

Hähnchenbrustschnäzeln, Ingwer, Curry, Paprika, Cayennepfeffer und Mehl in einer Schüssel mischen und das Geflügel darin wälzen.

2EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch 3min darin anbraten, Zwiebeln dazutun und weitere 2min garen. Danach das Chutney einrühren und mit dem Geflügelfond ablöschen. Alles 10min köcheln lassen und dann die Crème Fraîche einrühren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. Bis zu gewünschten Cremigkeit einkochen lassen. Mit Reis servieren.

Guten Appetit, Sunny!