

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Hähnchen Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Tiefkühlerbsen
- 300 ml Süße Sahne (ggfs. Laktose frei)
- 2 mittelgroße Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten (1 mittelgroße Zwiebel)
- 50 g Ingwer (Rohmasse)
- 1 Limette oder Zitrone
- 1 Banane (leicht grün)
- 3-4 Esslöffel Mango Chutney
- 1 Esslöffel Butterschmalz
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1-2 Esslöffel Currypulver
- Salz, Pfeffer



Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Schneiden Sie das Fleisch klein und braten Sie es in einer großen Pfanne mit dem Butterschmalz scharf an. Schieben Sie anschließend das Fleisch an den Rand der Pfanne, oder nehmen Sie es heraus und fügen es zum Schluss wieder hinzu.

Viertelnd und entkernend Sie die Äpfel und schneiden Sie daraus Scheiben. Geben Sie die Äpfel mit den klein gewürfelten Schalotten, gehacktem Ingwer/ Knoblauch und dem Olivenöl in die Mitte der Pfanne und dünsten die Zutaten 1 Minute bei mittlerer Hitze. Würzen Sie dann mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft. Geben Sie das Currypulver darüber und lassen es 1 Minute darin anschwitzen.

Fügen Sie jetzt die Sahne hinzu und nach 2 Minuten die Erbsen und das Mango Chutney (*aus dem Glas*). Ganz zum Schluss lassen Sie die in Scheiben geschnittene Banane für 1-2 Minuten mitziehen.

Dazu passt Butterreis.

Tipps

- Sie können den Ingwer weglassen, oder verwenden Sie eine kleine Chilischote.
- Ersetzen Sie das Hähnchenfleisch durch Pute oder Lamm (*Bei Lamm fügen Sie etwas frischen Koriander hinzu*).
- Nehmen Sie Pilze oder Tofu und machen Sie daraus ein vegetarisches Gericht.
- Machen Sie das Gericht leichter und verwenden Sie Vollmilch (*auch Laktose frei*) anstatt Sahne.
- Geben Sie dem Gericht mehr Biss, indem Sie 1-2 mittelgroße Möhren schälen, in feine Streifen (*3-4 cm Länge*) schneiden und die Erbsen weglassen. Die Streifen geben Sie vor den Äpfeln in die Pfanne und lassen diese 3 Minuten mitbraten.



el Stefano wünscht Guten Appetit!