

Geflügel Rezepte

Chicken Madras

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Curry, Geflügel, Hähnchen, Indien, Kokos

50 g	Kokosraspel	1/8 Liter	Geflügelbrühe
1/4 Liter	Milch	1	Chilischote, rot
2	Zwiebeln	100 g	Crème fraîche
2	Knoblauchzehen	100 g	Ananasstücke, a.d. Dose
100 g	Karotten	50 g	Cashewkerne, gesalzen
300 g	Hähnchenfilet		Weißer Pfeffer
2 Essl.	Sojaöl		-fr. gem.
	Salz		Paprika, rosenscharf
	Curry		Zitronensaft
1	klein. Banane		

Die Kokosraspel in Milch etwa 1/2 Stunde lang einweichen. Das Gemüse und den Knoblauch fein würfeln. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden, im Wok (oder in einer hohen Pfanne) von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Herausnehmen, salzen und mit viel Curry bestäuben.

Das Gemüse im restlichen Fett anbraten, die Banane schälen, zerdrücken und darunter mischen. Alles mit Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Curry abschmecken.

Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden, die Kokosmilch durchsiehen, beides mit dem Hähnchenfleisch, der Crème fraîche, den Ananasstückchen und den Cashewkernen unter das Gemüse rühren.

Alles 10-20 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Zitronen- und Ananassaft nicht zu scharf abschmecken.

Dazu passt Reis und ein grüner Salat.