



## Hauptgang

# Rassige Pouletbrust an Curry-Rahm

## Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

500-600 gr	Hähnchenbrustfilets, quer in kleinfingerdicke Streifen geschnitten mit Salz und Pfeffer (oder einem Fleischgewürz) würzen Mehl, für das Bestäuben der Fleischstücke
1 Stück	Zwiebel, gross, geschält und fein gehackt
1 EL	Butter (oder Bratbutter)
2 TL	Currypulver (Madras), scharf
1 Tasse	Orangensaft, von frisch gepressten Orangen
1 Tasse	Hühnerbrühe, kräftig
2 dl	Rahm (Sahne) oder Halbrahm
4 Scheiben	Ananas (kleine Dose) in mundgerechte Stücke geschnitten Etwas frische Butter für das Anbraten der Ananasstücke
12 Stück	Walnüsse, geschält und grob gehackt (Dekoration)
1 Zweig	Minze oder Petersilie, glattblättrig, für die Dekoration Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Backofen	Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.
Orangensaft	Den Orangensaft in einer kleinen Pfanne köcheln und um einem Drittel bis maximal zur Hälfte einreduzieren (einkochen).
Beschichtete Bratpfanne	In einer beschichteten Bratpfanne frische Butter erhitzen und die in mundgerechte Stücke geschnittenen Ananasscheiben bei milder Hitze braten. Wenn die Ananasstücke eine bräunliche Färbung annehmen vom Feuer nehmen und im Backofen – mit ALU-Folie zugedeckt – warmstellen
Bratpfanne	Die Butter erhitzen und die bemehlten und gewürzten Fleischstücke allseits anbraten. Die gehackte Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Danach das Fleisch und die Zwiebeln der Pfanne entnehmen und mit ALU-Folie abgedeckt im Backofen warm stellen.
Currypulver Hühnerbrühe, Rahm	Das Currypulver in der Bratpfanne anrösten. Den Bratenfond mit dem einreduzierten Orangensaft ablöschen. Die Hühnerbrühe und den Rahm dazugeben und einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
Salz, Pfeffer, evtl. zusätzlich Curry	Die Sauce abschmecken mit Salz, Pfeffer und – wenn notwendig – mit Curry nachwürzen. Wenn die Sauce eine sämige Konsistenz aufweist das Fleisch/Zwiebelgemisch dazugeben und 2-3 Minuten aufwärmen (nicht mehr kochen lassen). Sollte die Sauce zu dünn sein, mit einem Teelöffel Maizena (Saucenbinder) die Sauce eindicken.

Sofort auf vorgewärmten Tellern servieren und mit den Anansstücken sowie mit den grob gehackten Walnussstücken und einigen Minze- oder Petersilieblätter dekorieren. Dazu passt Trockenreis oder feine Nudeln. Reichen Sie als Beilage Mango-Chutney dazu.

### Tipp:

- Ein Stück Ingwer, geraspelt, mit in die Sauce geben, passt gut dazu.
- Für jene die's wirklich scharf mögen 1 Chilischote (oder 1 TL Sambal Olek oder Harissa) dazugeben
- Anstelle von Pouletbrust kann auch Schweinefleisch (Filet) verwendet werden
- Anstelle von Orangensaft den Saft der Ananas-Dose verwenden.
- Auch Kokosraspel (1-2 EL) passen gut in die Sauce. Wenn die Sauce zu dick wird, mit Hühnerbouillon verlängern.