

## Hühner-Brust mit Curry-Soße und Basmati-Reis

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	125 g Basmatireis	1 Apfel, säuerlich
1 Ananas	1 Limette	1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote, rot
1 Ingwerknolle	1 Vanilleschote	100 g Butter
100 ml Geflügelfond	300 ml Kokosmilch	150 ml Sahne
2 TL Currypulver, mild	1 TL Speisestärke	Erdnussöl
Sesamöl, hell	Sesamöl, dunkel	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser glasig garen. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Reis anbraten. Ein Tuch über den Reis legen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Zwiebel, Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Schale und Strunk der Ananas entfernen und ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen und die gesamte Mischung anschwitzen. Das Curry dazugeben. Den Ingwer schälen fein reiben und nach Belieben zugeben. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Die Chili zugeben und gut vermengen. Anschließend mit dem Geflügelfond, der Kokosmilch und der Sahne aufgießen. Das Ganze köcheln lassen und anschließend passieren. Die Limette halbieren und auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und in die Soße einlegen, nach wenigen Minuten wieder entnehmen. Soße mit Salz und Pfeffer und evtl. einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch mit etwas Speisestärke abbinden. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und das Fleisch kurz anbraten. Anschließend das Fleisch in den Backofen geben und gar werden lassen. Die Schale der Limette reiben und die Zesten einige Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in sehr feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und die Zwiebelringe kurz anbraten. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Huhn aus dem Ofen nehmen und je nach Geschmack mit dem hellen oder dunklen Sesamöl beträufeln und auf dem Reis anrichten. Die Soße über das Ganze geben und mit den Limettenzesten und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Judith Käpplinger am 14. April 2010