

Hühnerbrust im Kokosmantel auf Currysauce mit Basmatireis

für 5 Personen

Zutaten:

5 St. Hühnerbrust

Panade:

2 Eier
3 dag Mehl glatt
12 dag Kokosflocken
Öl zum Ausbacken

Currysauce:

7 dag Zwiebel, Öl zum Braten
0,15 Liter Gemüsefond
0,12 Liter Kokosmilch
0,10 Liter Ananassaft
3 dag Curry
2 dag Ingwer
1 St. Knoblauchzehe
0,08 Liter Schlagobers
Salz, Chili

Basmatireis:

30 dag Basmatireis
60 dag Wasser
Salz



Zubereitung:

- Hühnerbrust panieren – Mehl – Ei – Kokosflocken
- im heißen Öl schwimmend ausbacken
- für die Sauce Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und anschwitzen, Curry begeben und kurz mitschwitzen, mit den Flüssigkeiten aufgießen, würzen und köcheln lassen, ev. mit Maizena binden
- den Reis waschen und ins kochende Wasser geben, ziehen lassen
- Gemüse nach Saison und Wunsch dazu servieren

Curry

Curry ist eine Gewürzmischung mit der Basis Kurkuma, welches die gelbe Farbe gibt. Zusätzlich werden Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Senfkörner, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Fenchel, Nelken und viele Gewürze mehr verwendet. Gerade in der Erkältungszeit ist es ratsam, wärmende Gewürze zu verwenden, da sie den Organismus stärken und bei der Bekämpfung von Viren und Bakterien helfen. Auch die Verdauung wird gefördert, Blähungen und Völlegefühl wird vorgebeugt.



Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!