

Gebratene Hähnchenbrust mit Curryrahm



Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenfilets (ca. 600 g)

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

250 g Reis (den Reis kann man mit 1 Scheibe Ingwer im Salzwasser aromatisieren)

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Dose Ananas oder 1 frische, 1 Dose Aprikose

2 EL Butter

2 EL Curry

1 gestrichener EL Mehl

Gemüsebrühe

5-6 EL Sahne

Gut $\frac{1}{2}$ l Salzwasser aufkochen. Reis darin zugedeckt bei schwacher Hitze nach Anweisung garen.

Filets waschen und trocken tupfen und in heißem Öl von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen

Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Lauchzwiebeln und Ananas im heißen Bratfett anbraten, herausnehmen. Butter in der Pfanne erhitzen, Curry und Mehl darin anschwitzen. 150 ml Wasser, Ananassaft und Brühe einrühren. (Wir nehmen hierfür den Aprikosensaft.) 3-5 Minuten köcheln. Sahne zufügen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Obst wieder zugeben und nochmals erwärmen.

Mit Reis und/oder Nudeln servieren.