



Hähnchencurry auf Möhrenstampf

Ein leckeres Hauptgericht mit exotischem Flair



Portionen
4



Zubereitungszeit
40 Minuten



Schwierigkeitsgrad
Mittel

ZUTATEN

Für das Hähnchencurry:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 3 EL Rapsöl
- 2 Äpfel
- 1 große Zwiebel
- 1 Banane
- 2 Becher Schlagsahne
- 3 EL Curry
- Salz

Für den Möhrenstampf:

- 250 g frische Möhren
- 1 große Zwiebel
- 100 ml Apfelsaft
- Salz
- 1 Packung Hochland
Sandwich Scheiben mit Gouda
Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit 2 EL Rapsöl in der Pfanne kross anbraten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen und ruhen lassen.
2. Äpfel entkernen und würfeln. Die Zwiebel und die Banane schälen und beides in Würfel schneiden. Die zerkleinerten Zutaten nun in einem flachen Topf mit dem restlichen Rapsöl anrösten.
3. Die Sahne nach und nach zugeben, mit Curry und Salz abschmecken und alles ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend die Hähnchenstreifen unterheben und das Curry bei mittlerer Hitze nochmals 10 Minuten ziehen lassen.
4. Für den Möhrenstampf die Möhren und die Zwiebel schälen und beides würfeln. Mit Apfelsaft und Salz in einem kleinen Topf mit Deckel ca. 10 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Hochland Sandwich Scheiben in feine Streifen schneiden. Anschließend die gekochten Möhren grob stampfen, abschmecken und den Käse unter das fertige Püree heben.

Tipp

Garniert mit gerösteten Kokosraspeln bekommt das Gericht eine noch stärkere exotische Note.



Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 3395 kJ (811 kcal)

Kohlenhydrate: 28 g

Fett: 55 g

Eiweiß: 49 g