

Hähnchenbrust mit Curry Soße

Zutaten: für 2 Personen

2 Hähnchenbrust Filet
½ Zitrone
1 EL Öl
1 EL Butter
Salz
gemahlener Koriander
2 TL Curry
1 Stückchen frischen Ingwer
1 Apfel
Chilipulver
1 Becher Joghurt
1 - 2 EL Creme fraiche



Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets ringsum mit Zitronensaft beträufeln und etwa 15 Minuten zum Marinieren stehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, anschließend die Butter nur darin schmelzen lassen. In diesem Fett die Hähnchenbrustfilet langsam, bei nicht zu starker Hitze von jeder Seite etwa 8 Minuten durchbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Koriander würzen und zugedeckt warm halten.

Den **Ingwer** schälen, in ganz kleine Würfel schneiden.

Den **Apfel** ebenfalls schälen, und auf einer Reibe raspeln.

Anschließend das Currypulver, den Ingwer und den geriebenen Apfel im Bratfett kurz andünsten.

Joghurt und Creme fraiche dazu geben, alles gut unterrühren und in der Pfanne kurz aufkochen lassen.

Die Soße nochmals kräftig mit Salz, Koriander und Chilipulver abschmecken.

Zusammen mit den Hähnchenbrustfilets und frisch gekochtem Reis, servieren.

Dazu schmeckt ein Endivien oder Eisbergsalat, mit einer süßsauren Essigmarinade und einer Spur gepresstem Knoblauch, sehr gut.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ohne Beilage, ca. 370 kcal und ca. 23 g Fett

