Hähnchencurry Kokos

<u>Zutaten</u>
1kg Hähnchenbrust
1 Zwiebel
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
Ingwer 1 x 3 cm
400ml Kokosmilch
1 Becher Schmand
100ml Sahne
Zitronensaft ½ Zitrone
2,5 EL Curry
½ TL Thymian
3EL Sojasoße, 1 EL Zitronenöl
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Paprika scharf, Chili
3 EL Speisestärke
½ TL Zucker

So funktioniert es!

Das Fleisch schneiden wir in mundgerechte Streifen und marinieren es mindestens 2 Stunden oder über Nacht.

Die Marinade!
2 -3 EL Sojasoße, Thymian, Zitronenöl, Sonnenblumenöl, Pfeffer, Zwiebel grob gewürfelt, Knoblauch fein gehackt, Chili, Paprika scharf, 2 EL Curry, Ingwer grob geschnitten.
Der Ingwer wird vor dem weiter verarbeiten wieder entfernt. Salz wird hier noch nicht dazu gegeben.

So geht es weiter!
Backofen vorheizen 220C
Karotten schälen und in 1cm große Würfel schneiden.
Das marinierte Hähnchenfleisch und die Karotten Würfel in den Ofenmeister geben.
Den Ofenmeister mit Deckel in den Ofen stellen.

Die Soße!
In einem Topf geben wir die Kokosmilch, die Dose der Kokosmilch füllen wir dann knapp halb voll mit Wasser und lösen da gleich 2 EL Speisestärke und geben es mit in den Topf.
Einmal aufkochen und leicht weiter köcheln lassen und immer wieder rühren, dass die Soße nicht ansetzt.
Die Sahne und den Schmand dazu geben.
Abschmecken und würzen mit 1TL Curry, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker.

So geht es weiter!
Den Ofenmeister aus dem Ofen heben.
Die Soße zum Fleisch geben und unterrühren.
Wieder mit Deckel, zurück in den Ofen und für 30 – 35 Minuten bei 200C backen.
In der Zeit den Reis kochen.
Nach der Zeit das Curry im Ofenmeister noch einmal umrühren.
Sollte die Soße zu dünn sein, nochmal mit 1 EL gelöster Speisestärke andicken.
Das Curry in dem Fall für weiter 5 Minuten ohne Deckel im Ofen lassen.

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481