

Chicken Madras

Zutaten

180 g Hähnchenfilet
70 g Ananas in Stücken
20 g Cashewkerne
2 EL Creme legere
150 ml Kokosmilch
80 ml Geflügelbrühe
1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehen
½ reife Banane
1 rote Chilischote
1 TL Paprika, rosenscharf
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Curry
1 TL Öl

Zubereitung

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden, im Wok (oder in einer hohen Pfanne) von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Etwas Kokosmilch mit viel Curry und etwas Salz verrühren, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in der Curry-Kokosmilch marinieren.

Das Gemüse und den Knoblauch fein würfeln und im restlichen Fett anbraten. Die Banane schälen, zerdrücken und untermischen. Alles mit Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Curry abschmecken.

Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden, zusammen mit dem Hähnchenfleisch, Creme fraiche, Kokosmilch, Ananasstückchen und den Cashewkernen unter das Gemüse rühren.

Alles 10-20 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Zitronen- und Ananassaft nicht zu scharf abschmecken. Das Curry muss richtig dunkelgelb aussehen, dann ist genug Currypulver dran.