

Curryhuhn - die leichte Version

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Hühner- oder Putenbrust
- 3 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 3 EL Currypulver
- 2 EL Mehl
- 3 EL Sojasauce
- 250 g Basmatireis
- 200 g passierte Tomaten
- frische Koriander nach Geschmack
- 1 Bund Schnittlauch
- 300 ml Wasser
- 2 EL Creme Fraiche
- Salz / Paprikapulver
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Paprikapulver würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren und durchgaren. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und den Apfel schälen und grob zerteilen. Die Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen und Zwiebeln und Apfel darin braten. Die Zwiebeln nur glasig andünsten. Dann das Currypulver und das Mehl dazugeben. Anschließend mit Wasser aufgießen und gut durchrühren. Etwas Salz zugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Dann vom Feuer nehmen und mit dem Mixer pürieren. Den Schmand unterrühren, das Fleisch zugeben und bei kleiner Flamme warmhalten. Die Paprika und die Tomaten in die Sauce geben. Mit Salz Currypulver und Sojasauce abschmecken. Den Koriander und das Schnittlauch fein hacken und zugeben.

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.