

Hähnchenbrust in Currysauce mit Gemüsereis



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	710 kcal
Kohlenhydrate:	78 g
Eiweiss:	52 g
Fett:	20 g
Zeitaufwand:	65 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

Zubereitung:

Schritt 1:

Hähnchenbrust salzen und pfeffern. Danach die Hähnchenbrust in etwas Weisswein beidseitig ca. 8 Minuten garen.

Schritt 2:

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons halbieren und danach in Scheiben schneiden.

Schritt 3:

Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Hälfte der Zwiebeln darinnen glasig dünsten. Dann den Reis dazu geben und einige male umrühren. Danach mit dem restlichen Weisswein ablöschen und etwas Bouillon dazu geben und den Reis köcheln lassen.

Schritt 4:

Die restlichen Zwiebeln zu den Hähnchenfleisch geben. Curry- und Kurkumapulver, Margarine und Mehl in einer Schüssel mit der restlichen Bouillon vermischen.

Schritt 5:

Nun das Gemüse und die Pilze zum Reis geben und gut vermischen. Dann zugedeckt noch ca. 15 Minuten weiter garen.

Schritt 6:

Die Currysauce zu dem Geflügelfleisch geben und die Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.

Schritt 7:

Alles schön auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit der Feige garnieren.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Stk Hähnchenbrust
- 1 dl Weisswein
- 2 Stk kleine Zwiebeln
- 125 ml Sahne
- 10 g Margarine oder Butter
- 5 g Mehl
- 2 TL Currypulver mild
- 2 TL Kurkuma
- 250 ml Bouillon
- 70 g Champignon braun
- 70 g Langkornreis
- 70 g Gemüsemischung TK
- 1 Stk Feige zum dekorieren