

Exotisches Huhn



Zutaten (4 Portionen):

4 Hähnchenbrustfilets

Salz

grob geschroter Pfeffer (bunt)

Currypulver

2 EL Speiseöl

Für die Sauce:

4 Frühlingszwiebeln

200 ml Kokosmilch

100 ml Geflügelbrühe

50 ml Orangensaft

2 EL Honig

2 Messerspitzen Safran, gemahlen

3-4 EL Löwensenf Extra

Salz

frisch gemahlener Pfeffer (weiß)

Currypulver

2 Orangen

Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, in erhitztem Öl braten, heraus nehmen und warm stellen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in Stücke schneiden und in dem Bratensatz andünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen, mit Orangensaft, Honig, Safran und Senf verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken sowie nach Wunsch mit hellem Soßenbinder andicken. Orangen filetieren, die Filets in die Soße geben und kurz mit erhitzen. Hähnchenbrustfilets mit der Soße servieren. Dazu passt Naturreis, verfeinert mit gehackten Pistazien.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
KJ/kcal p. P.: 1316/315