Hähnchen-Curry mit Wildreis

Zutaten für zwei Personen:

200-250 g Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 EL neutrales Öl

100 ml kräftige Hühnerbrühe

4 EL Sahne

1/2 Pfirsich aus der Dose

1-2 EL Pfirsichsaft

1/2 TL Currypulver (mild)

Petersilie oder Schnittlauch (optional)

125 g Wildreis

1. Wildreis nach Packungsanleitung kochen.

2. Hähnchenbrust in walnussgroße Stückchen schneiden. Leicht salzen und pfeffern. Bei milder Hitze in wenig neutralem Öl in einer beschichteten Pfanne braten, ohne zu bräunen. In Alufolie ruhen lassen.

3. Mit Hühnerbrühe ablöschen, ein wenig Sahne zugießen, Pfirsichhälfte würfeln und zugeben. Auf die gewünschte Konsistenz einköcheln, am besten aber nicht zu stark.

4. Mit 1-2 EL Pfirsichsaft, 1/2 TL Currypulver und eventuell auch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Hähnchenbrustwürfel mit dem ausgetretenen Saft wieder zugeben und nochmals kurz und sanft erwärmen. Zum Servieren mit fein gehackter Petersilie oder mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Hinweise:

Das Bild und die Rezeptanregung stammen aus der IHK-Kantine, Orleansstrasse München, im Juni 2012.

Statt Pfirsich kann man auch Aprikosen aus der Dose verwenden.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München