

Hähnchen-Curry auf einer Ananas-Insel

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	125 g Basmatireis	4 Ananasscheiben
10 Weintrauben, grün, kernlos	250 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	75 g Bambussprossen	200 g Brauner Zucker
4 EL Currypaste, rot	50 ml Kokosnussmilch	2 EL Fischsoße
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Reis 25 Minuten in Salzwasser kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, würfeln und bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Sonnenblumenöl anschwitzen. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien, halbieren, in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze so lange köcheln lassen, bis sie zerfallen. Anschließend mit der Kokosnussmilch ablöschen und die Currypaste hinzugeben. Die Weintrauben halbieren und zusammen mit den Bambussprossen dazugeben und weiter köcheln lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit der Fischsoße würzen und anschließend mit in die Currysoße geben. Die Ananasringe in dem braunen Zucker panieren, in die Pfanne geben und flambieren. Den Reis abgießen. Das Hähnchencurry auf der Ananasinsel zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Cederic Esmarch am 16. November 2009