

Hähnchen-Filet mit Rosenkohl-Curry

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	5 Kartoffeln, fest	20 Rosenkohlköpfe
1 Zwiebel	1 Ei	2 EL Paniermehl
2 EL Kokosraspeln	4 TL Currypulver, mild	1 TL grüne Currypaste
80 ml Sahne	100 ml Geflügelfond	Mehl
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Rosenkohl von den äußeren Blättern und Strunk befreien. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Salzwasser gar kochen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und glasig andünsten. Anschließend das Curry sowie eine Prise Mehl hinzugeben und das Ganze kurz anrösten. Mit dem Geflügelfond und der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Paniermehl mit den Kokosraspeln mischen. Das Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Filets erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Kokos-Paniermehl- Mischung wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den fertig gegarten Rosenkohl und die Kartoffeln abgießen. Anschließend den Rosenkohl zu der Currysoße geben und gut vermengen. Die Kartoffeln auf Teller geben und zusammen mit dem Fleisch und dem Rosenkohlcurry anrichten. Die restliche Soße über das Ganze geben.

Veronika Eger am 12. April 2010