

Knusprige Hähnchenbrust mit Curry-Gemüse und Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, mit Haut à 160 g 1 EL Sonnenblumenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Curry-Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln	2 Tomaten	2 Karotten
100 g Zuckerschoten	100 ml Sahne	1 EL Currypulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Reis:

100 g Langkornreis	Salz	schwarzer Pfeffer
--------------------	------	-------------------

Den Reis in reichlich Salzwasser gar kochen.

Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Karotten und die Kartoffeln schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. Beides in dem Salzwasser zehn Minuten garen.

Die Tomaten vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch der Tomate in schmale Streifen schneiden. Die Zuckerschoten halbieren. Zuckerschoten und Tomaten zu den Kartoffeln ins Wasser geben und mitdünsten. Das Gemüse abgießen und mit dem Currypulver würzen. Die Sahne dazu geben.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sonnenblumenöl erhitzen und die Brust darin auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und fertig garen.

Die knusprige Hähnchenbrust mit exotischem Curry-Gemüse und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Marlies Graack am 28. September 2015