

Hähnchen-Brust, Kokos-Ananas-Soße, Bandnudeln, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrust 20 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für Sauce und das Gemüse:

1 Zwiebel	1 Paprika	125 ml Wasser
125 ml Sahne	200 ml Kokosmilch	125 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Ananas	1 Knolle Ingwer	3 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer	Chilipulver
Currypulver	Kurkumapulver	

Für die Bandnudeln:

80 g glattes Mehl	80 g griffiges Mehl	3 EL Wasser
2 Eier	10 ml Sonnenblumenöl	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie

Für das Fleisch Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in zwei Tranchen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, anschließend wieder herausnehmen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und fein schneiden. Paprika halbieren, vom Strunk und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in der Hähnchenpfanne anschwitzen und mit Gemüsefond ablöschen. Ein Stück Ingwer schälen und fein reiben. Speisestärke mit Wasser verrühren und hinzugeben. Anschließend Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkumapulver, Chilipulver und Curry würzen, Hähnchenbrust hinzugeben und weiterköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit Sahne verfeinern und abschmecken. Ananas schälen, vom Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden und unter die Sauce heben.

Für die Bandnudeln Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Ei trennen. Mehl mischen und mit einem Ei, Eigelb, Öl und Wasser zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudelmaschine in dünne Bandnudeln zurechtschneiden. Bandnudeln im Salzwasser bissfest gar kochen.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Hähnchenbrust in Kokos-Curry- Ananas-Sauce mit selbstgemachten Bandnudeln und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren und servieren.

Rene Eggl am 19. September 2016