

Quitten-Curry mit Hähnchen-Brust

Für 4 Portionen:

500 g Hähnchen brust	250 ml Gemüse-Brühe	4 El Öl
3 Zwiebeln	2 Quitten	1 Tl Curry
1 Tl Honig	1 Prise Zimt	Salz, Pfeffer, Mehl

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in zwei Esslöffel Öl glasig dünsten. Die Quitten mit einem Sparschäler dünn schälen, achteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Curry, Honig und die restlichen Gewürze zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten und wenden. Jetzt die Quittenwürfel hinzugeben. Mit Gemüsebrühe oder Geflügelfond aufgießen und etwa sechs Minuten garen.

Währenddessen die Hähnchenbrust putzen und in etwa zwei mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

Die Fleischteile in einer Pfanne im restlichen Öl von allen Seiten anbraten, zum Quittengemüse geben. Alles kurz aufkochen.

Zum Quittencurry schmecken Reis oder Kuskus.

Tipps:

Anstelle von Hühnerbrust schmeckt gewürfeltes Lammfleisch sehr gut. Es macht das Curry auch für besondere Anlässe gästetauglich. Für Vegetarier wird das Fleisch ersetzt durch mit Curry gewürztes Tofu. Wer es scharf mag, gibt noch eine getrocknete Chilischote an das Gericht oder etwas geriebenen frischen Ingwer.

Quittengelee ist eine besonders traditionsreiche Zubereitung aus Quitten. Wegen des reichlich enthaltenen Quellstoffs Pektin geliert es sehr gut. So gehts: Zwei Kilogramm Früchte waschen, die Kerngehäuse entfernen, würfeln. Fruchtfleisch mit drei viertel Liter Wasser bedecken und in etwa 45 Minuten weich kochen. Sieb mit einem Mulltuch auslegen, Quitten mit Flüssigkeit hineingeben. Vorsichtig ausdrücken. Dem Saft etwas Zitronensaft und 300 Gramm Zucker (250 Gramm Gelierzucker) hinzufügen. Unter Rühren wenige Minuten aufkochen. In Gläser füllen, zuschrauben, fertig.

test November 2005