

Hähnchenbrustfilet in Kokos-Soße mit Chicoreesalat

Chicoreesalat

Zutaten für 4 Personen:

3-4 Chicoree

1 Banane oder 2 Clementinen

1 Apfel

1 EL Öl

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Honig und Curry

1 kleiner Becher Naturjoghurt

30 g grob gehackte Walnüsse

Zubereitung:

- Die Chicoreestauden waschen, der Länge nach durchschneiden, den Strunk entfernen und den Chicoree in Streifen schneiden.
- Apfel und Banane schälen und beides in kleine Stücke schneiden.
- Sofort mit Zitronensaft beträufeln, dann mit dem Chicoree mischen.
- Aus Öl, Joghurt, Salz, Pfeffer und Curry eine Salatmarinade herstellen und mit dem Salat mischen und abschmecken.
- Gehackte Walnüsse über den Salat geben.

Hähnchenbrustfilet in Kokos-Soße

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Öl
Curry, Salz und Pfeffer
Bund Lauchzwiebeln
100 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 EL Honig
ca 3 EL. Senf
2 Orangen
250 g Reis

Zubereitung:

- Reis mit Salz nach Anleitung kochen.
- Fleisch abwaschen, trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne im Öl anbraten, herausnehmen, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
- Die geputzten Lauchzwiebeln in diagonale Streifen schneiden und in der „Fleischpfanne“ andünsten.
- Mit Geflügelbrühe und Kokosmilch ablöschen, kurz aufkochen.
- Fleisch zum Durchgaren wieder zugeben.
- Orangen mit dem Messer so schälen, dass man die Orangenfilets gut rausschneiden kann, Saft dabei auffangen.
- Soße mit Honig, Senf, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluß die Orangenfilets mit dem aufgefangenen Saft zugeben.
- Mit dem Reis und dem Salat servieren.

Sie haben noch nie mit Kokosmilch gekocht? Dann erweitern Sie Ihr Repertoire!

Pro Portion: 594 Kcal, 20 g Fett, 63 g KH, 37 g EW