

Curryhuhn – aber ohne Ananas



Da meine Frau ziemlich heftig allergisch auf Ananas reagiert musste ich einige Zeit auf leckeres Curryhuhn verzichten oder eben zwei Gerichte kochen. Ich habe ein wenig herum experimentiert ob man nicht irgendwie anders zu einem leckeren Ergebnis kommen kann und durch etwas anderes die fruchtige Säure der Ananas hinbekommt. Und es ist mir gelungen...

Die Zutaten (für 4 Personen):

- 700 Gramm Hühnchenbrust
- 1 große Zwiebel
- 1 gelbe oder orange Paprikaschote
- 1 große Dose Pfirsiche
- 1 große Dose Mandarinen
- 1/2 Liter Wasser (nur wer es nicht ganz so süß mag)
- 2-3 EL Mehl
- 1-2 TL Curry
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Basmatireis

Vorweg ein wenig Schnibbel- und Vorbereitungsarbeit. Die Hühnchenbrust in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls klein schneiden, so ca. 1 cm groß. Pfirsiche und Mandarinen abtropfen lassen, den kompletten Fruchtsaft aber unbedingt auffangen! Die Pfirsiche schneidet man in ca. 2-3 cm große Stücke. Und die Zwiebel schälen und klein hacken.

Nun die Zwiebel im Olivenöl andünsten, aber nicht braun werden lassen. Dann das Fleisch dazu geben und bei mittlerer Hitze gute 5 Minuten garen lassen bis das Fleisch durchgehend weiß ist.

Jetzt die Paprikastücke dazu geben und mit Pfeffer, Salz und Curry würzen. Bei geschlossenem Deckel ca. 8-9 Minuten garen,

dabei immer mal wieder umrühren.

Dann das Mehl darüber verstreuen und gut durchrühren. Dabei den Fruchtsaft dazu gießen bis es eine schöne, sähmige Konsistenz hat. Wem das zu süß ist kann hier alternativ auch mit Wasser auffüllen, dabei verliert das Curry aber meiner Meinung nach an Geschmack. Gut umrühren und kurz aufkochen.

Zum Schluss noch die Früchte dazu geben und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Das Curry sollte nun eine fruchtige, leicht saure Note haben und durch den Curry leicht scharf sein. Die Mandarinen werden zwar sehr schnell zerfallen, das macht aber nix, sie geben dann ihren leicht sauren Saft ab und runden das Curry ab.

Als Beilage habe ich mal wieder den Basmatireis gewählt, er schmeckt einfach am besten. Auch die Zubereitung ist kinderleicht. Für 4 Personen nehme ich 3 Kaffeebecher voll Wasser und koche es mit Salz auf. Dann gebe ich 1 1/2 Becher Reis dazu. Nach 10 Minuten nehme ich den Topf vom Kochfeld, gebe ein paar Butterflocken drüber und lasse den Reis ein wenig ziehen.

Das es geschmeckt hat konnte ich daran sehen dass die 4. Portion, welche ich heute Mittag eigentlich essen wollte, mit aufgefuttert wurde...