

Indisches Huhn nach Monty Pythons

Zubereitungs-Zeit ca. 45 -60 Minuten

Zutaten: (für 2 Personen)

3 doppelte Hähnchenbrustfilets 2 mittelgroße Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 1/4 TL gemahlener Ingwer 1/4 TL Paprikapulver, mittelscharf 1/2 EL gutes Curry-Pulver 1/8 TL Cayennepfeffer 1 EL Mehl	3 EL Butter 1/2 l Hühnerbrühe oder Fond (selbstgekocht oder aus dem Glas) 1-3 EL Mango-Chutney (nach Geschmack) 1 TL Zucker 1 Becher Crème fraiche (150 g) Saft von einer 1/2 Zitrone
--	---

Zubereitung:

- Die Hähnchenbrüste in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein hacken.
- Auf einem Teller die Gewürze - Ingwer, Paprikapulver, Curry und Cayennepfeffer - gut mit dem Mehl vermischen.
- In einer Pfanne, zu der es einen Deckel gibt, die Zwiebeln und den Knoblauch in 2 EL Butter glasig anschwitzen.
- Die Hühnerstreifen in der vorbereiteten Gewürzmischung wenden und portionsweise nacheinander in der Pfanne anbraten, die fertig gebratenen herausheben, eventuell noch Butter in die Pfanne geben.
- Wenn alle Fleischstreifen angebraten sind, wieder alle in die Pfanne geben und das Mango-Chutney dazurühren. Mit einem Viertel der Hühnerbrühe ablöschen, dabei mit dem Kochlöffel den Bodensatz aufrühren.
- Den Deckel auf die Pfanne legen und etwa ca. 10 Minute bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Danach die restliche Brühe und die Crème fraiche untermischen, wieder ca. 10 Minuten garen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und ohne Deckel solange köcheln, bis die Sauce schön gebunden ist.

Tipp:

Dazu gibt es Basmati-Reis.

Es darf auch Natur-Reis sein; und das Fleisch kann auch geschneuzelt werden.