

KARIBIK:

Hühnerbrust auf kreolische Art
 (4 Portionen)

Zeitbedarf: 90 Min.

500 – 600 g Hühnerbrustfilet	in 2 bis 3 Teile schneiden und in eine gefettete Auflaufform legen.
1 rote Paprika	putzen und in nicht zu kleine Würfel schneiden.
170 g Ananasstücke (½ Dose)	etwas kleiner schneiden.
40 g Cashewkerne	grob hacken. Paprika, Ananas und Cashew auf dem Fleisch verteilen.
200 ml Sahne 200 ml Kokosmilch ca. 100 ml Ananassaft (½ Dose)	in einem Topf erhitzen. Mit
1 – 2 EL Garam Massala Salz Pfeffer Ingwer rote Curry-Paste (Vorsicht!)	abschmecken. Mit hellem Soßenbinder leicht binden. Vorsichtig in die Form gießen. Alle Bestandteile sollten bedeckt sein.
	Die Auflaufform bei 200°C für 30 Minuten in den Backofen geben.
250 g Basmatireis	nach Anweisung kochen (8 Minuten kochen, abgießen, noch 12-15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.)

© DF

Kalkulation:

500 g Hähnchenbrust	3,40 €
1 Paprika	0,50 €
½ Dose Ananas	0,35 €
200 ml Sahne	0,43 €
200 ml Kokosmilch	0,50 €
40 g Cashewkerne	0,50 €
250 g Basmatireis	0,35 €
Sonstiges	0,50 €
Summe:	6,53 €
pro Person:	1,64 €