

Hähnchenbrust in Erdnuss Panade, mit leichter Currysoße

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Delikat und leicht für jeden Tag, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- Für die Hähnchenbrust:
- 4/2 frische Hähnchenbrüste à 160 - 180 g
- 50 g Erdnüsse
- 3 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, gerieben
- 2 ganze Eier
- 2 El Milch
- Salz und Pfeffer
- Etwas Butterschmalz
- Für die Currysoße:
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Scheiben Ananas, gewürfelt
- ½ Banane gewürfelt
- ½ saurerer Apfel, gewürfelt
- 1 Tl frisch geriebener Ingwer
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
- 3/8 l Cocosmilch
- 2 El Crème fraiche
- 2 cl trockener Weißwein
- 1 Tl Currypulver
- Etwas frischen Zitronenabrieb
- 30 g Butter
- Für den Gemüserisotto:
- 100 g Rundkornreis
- 1 kleine Möhre in kleinen Würfeln (Brunoise)
- 1 Stange Frühlingslauch in kleinen Würfeln (Brunoise)
- 50 g Knollensellerie in kleinen Würfeln (Brunoise)
- 1 kleine Zwiebel in kleinen Würfeln (Brunoise)

- Etwas Gemüsebrühe
- Etwas Rapsöl

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten

Schritt2

Der Gemüserisotto:

Schritt3

Die Zwiebelwürfel in etwas Speiseöl glasig anschwitzen, zunächst das Gemüse dazu geben, 1-2 min.schwitzen lassen.

Schritt4

Dann folgt der gewaschene Reis.

Schritt5

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, leise köcheln lassen, öfter rühren und ev. immer wieder etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Schritt6

„Cremig - schlotzig“ garen, nachschmecken.

Schritt7

Die Currysoße:

Schritt8

Die Zwiebel mit den Apfelwürfeln in etwas Butter glasig anschwitzen, Ananas, - Bananenwürfel sowie den geriebenen Ingwer, Zitronenabrieb und Currypulver dazu geben.

Schritt9

Mit der Cocosmilch, Crème fraiche und dem Weißwein aufgießen und leise 5 - 6 min. köcheln lassen. Nachschmecken, ev. eine Prise Zucker hinzufügen.

Schritt10

Die Hähnchenbrust in Erdnuss Panade:

Schritt11

Die Erdnüsse in der „Moullinette“ zerkleinern und mit dem geriebenen Toastbrot und etwas

Currypulver mischen.

Schritt12

Die Hähnchenbrüste unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Ei mit der Milch „verklappern“, die Brüste mehlen und im Ei wenden. Dann geht es in die Erdnuss Panade, die gut angedrückt werden muss. In heißem Butterschmalz ca. 4 min. von jeder Seite bei mäßiger Hitze „goldgelb“ heraus braten, danach etwas „ausruhen lassen, nicht übergaren, rosa lassen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Gern richte ich meine Hähnchenbrust mit knackigen Blattsalaten in einem Orangen-Joghurt Dressing an.

Tags: currysoße, erdnuss, hähnchenbrust, risotto

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-in-erdnuss-panade-mit-leichter-currysosse/>