Rezept

Hähnchenbrust in Bananen-Buttermilch mit Couscous

Ein Rezept von Hähnchenbrust in Bananen-Buttermilch mit Couscous, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Möhren
1	Knoblauchzehe
80 g	Cashewkerne
2 TL	Currypulver
	½ TL Kurkumapulver (ersatzweise Currypulver)
300 ml	Bananen-Buttermilch (Kühlregal)
	Salz
1	Zwiebel
800 g	Hähnchenbrustfilet
4 EL	Öl
250 g	Couscous
800 ml	warme Gemüsebrühe (Instant)
1	Banane
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, schälen und in grobe Streifen hobeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und pressen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum goldbraun braten. Knoblauch, Möhren und Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitbraten dann das Currypulver darüberstreuen.

3. Inzwischen das Couscous in eine Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und einer Gabel auflockern. Kurkuma zum Couscous geben und mit 500 ml warmer Gemüsebrühe übergießen. 5-10 Min. quellen lassen. Dabei das Couscous immer wieder mit einer Gabel auflockern.

4. Die restliche Gemüsebrühe und die Bananen-Buttermilch zum Fleisch dazugießen und unter Rühren aufkochen. Die Banane schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und die Bananenscheiben vorsichtig unterheben.

5. Das Couscous in Ringform auf einem Teller anrichten und das Hühnercurry in die Mitte geben. Mit den Cashewnüssen bestreut servieren.