

Rezept

Bananen-Curry-Sauce zu gebratener Maispoularde und Ananas

Ein Rezept von Bananen-Curry-Sauce zu gebratener Maispoularde und Ananas, am 04.06.2023

Zutaten

1/2 Zwiebel (ca. 50 g)	1 1/2 Bananen (geschält ca. 150 g)
1 EL Butter	2 TL Currypulver
200 ml Asiafond	250 ml ungesüßte Kokosmilch
100 g Sahne	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	4 Maispoulardenbrüste (à ca. 200 g)
3 EL Rapsöl	1 Stück Ananas (geschält ca. 200 g)
1/2 Banane	1-2 Stängel Thai-Basilikum (Asialaden)
1 EL Honig	Pürierstab

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem kleinen Stieltopf (20 cm Ø) erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 1 Min. dünsten. Die Bananen dazugeben, das Currypulver einstreuen, kurz durchrühren, Asiafond und Kokosmilch dazugießen. Alles aufkochen lassen und offen ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Die Sauce mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sahne dazugießen und in weiteren 4 Min. sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Poularden den Backofen auf 140° (Umluft 120°) vorheizen. Die Poulardenbrüste trocken tupfen, evtl. Sehnen entfernen. Die Poulardenbrüste auf der Hautseite nur salzen, den Rest mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen, bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten, wenden und rundum noch 1 Min. weiterbraten. Die Brüste auf ein Ofengitter legen und im Backofen (Mitte – ein Backblech als Tropfschutz darunter) 15-16 Min. garen.
4. Inzwischen für die Honigfrüchte die Ananas schälen, braune Stellen herausschneiden. Das Fruchtfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke teilen. Die Banane der Länge nach halbieren und in ca. 1 1/2 cm große Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, vorsichtig trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Den Honig in einer kleinen Pfanne erwärmen, Ananas und Bananen einlegen und kurz schwenken. Basilikum einstreuen und die Früchte im Honig 1 Min. glasieren.

6. Die Sauce nochmals kurz aufkochen und schaumig aufmixen. Die Brüste aus dem Ofen nehmen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit den Früchten und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.