

Rezept

Perlhuhnbrust mit Kürbiscurry

Ein Rezept von Perlhuhnbrust mit Kürbiscurry, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Muskat- oder Butternuss-Kürbis	20 g frischer Ingwer
4 Perlhuhnbrüste mit Haut und Knochen (à ca. 125 g)	Salz
	Pfeffer
30 g Butterschmalz	2 EL Sesamöl
1-2 EL Currypulver	200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
1 Limette	1 Frühlingszwiebel
Backpapier für das Backblech	1 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis schälen, mit einem Löffel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Perlhuhnbrüste auf jeder Seite 2-3 Min. anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte, Umluft 130°) in ca. 20 Min. fertig garen.
3. Inzwischen das Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis und Ingwer darin ca. 2 Min. andünsten. Das Currypulver darüberstreuen, die Kokosmilch dazugießen und unterrühren. Das Kürbiscurry zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Den Saft der Limette auspressen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Das Kürbiscurry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen, jeweils einmal durchschneiden und mit dem Kürbiscurry auf Teller verteilen. Mit der Frühlingszwiebel und den Sesamsamen bestreuen. Dazu passt sehr gut Basmatireis.