

Rezept

Rahmcurry mit Möhren-Couscous

Ein Rezept von Rahmcurry mit Möhren-Couscous, am 04.12.2024

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet	Salz
2 EL Currypulver	1 EL Rapsöl
200 g saure Sahne (20 % Fett)	400 ml Orangensaft
200 g Couscousgrieß	2-3 EL Rosinen
1/2 TL Zimtpulver	400 g Möhren
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Currypulver würzen, rundherum im Öl anbraten, herausnehmen und in Alufolie wickeln.

2. Den Bratfond mit der sauren Sahne und 2 EL Orangensaft lösen. Mit Salz und Curry würzen.

3. Den Couscous mit dem übrigen Orangensaft, 1 TL Salz, Rosinen und Zimt mischen und 10-15 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Möhren waschen, putzen und fein raspeln – am besten mit der Küchenmaschine.

4. Das Couscous mit der Butter erhitzen. Möhren unterziehen und die Mischung zugedeckt einige Min. durchziehen lassen. Inzwischen das Fleisch in der Sahnecreme bei schwacher Hitze erwärmen. Das Curry mit Möhren-Couscous servieren.