

Poulet-Tomaten-Curry



Zutaten

- 1 Zwiebel, mittelgross
- 1 Stück Ingwerwurzel, nussgross
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Bratbutter
- 4 Pouletbrüstchen
- Salz
- 2 Esslöffel Currypaste, mild, ersatzweise 1.5 Esslöffel Currypulver
- 400 g Pelatitomaten, gehackt, (aus der Dose)
- 1 Bund Petersilie, glattblättrig, ersatzweise frischer Koriander
- 0.5 dl Rahm

Zubereitung

Für 4 Personen

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 Den Ingwer schälen und auf einer feinen Raffel direkt in ein kleines Schüsselchen reiben. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Beides gut mischen.

3 In einer eher weiten Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten.

4 Inzwischen die Pouletbrüstchen mit Salz würzen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste zu den Zwiebeln geben, gut mischen, dann die Pouletbrüstchen hineinlegen und beidseitig je 2 Minuten leicht anbraten. Dann die Currypaste oder das Currypulver beifügen und alles gut mischen. Die Pelatitomaten beifügen. Alles leicht salzen, aufkochen, dann zugedeckt auf kleinem Feuer 10–12 Minuten leise kochen lassen.

5 Petersilie oder Koriander fein hacken.

6 Am Schluss der Garzeit den Rahm beifügen. Die Sauce wenn nötig mit Salz und Currypaste abschmecken und nochmals 2–3 Minuten kochen lassen.

7 Zum Servieren die Pouletbrüstchen in Scheiben schneiden und auf etwas Sauce anrichten. Mit der Petersilie oder dem Koriander bestreuen.

(Quelle: wildeisen.ch)