

REZEPT

Crispy Chicken mit fruchtiger Currysauce und Reis

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
10 min	20 min	880 kcal	1

Zutaten

FÜR 1 PORTIONEN

100 g	Hähnchen-Minutenfilets
50 g	Mehl
½ TL	Paprika Scharf
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
½ St.	Ei
½ TL	Knoblauchpulver
½ TL	Salz
½ TL	Paprika Edelsüss
½ TL	Cayennepfeffer
100 g	Fruchtcocktail (Konserve)
100 ml	Rahm
1½ TL	Currypulver
½ TL	Kurkuma
½ Prise	Salz
½ Prise	Pfeffer
½ EL	Mehl

Anleitung

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Panade vorbereiten: Dazu das Mehl und 1 TL Backpulver sowie den scharfen Paprika, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Marinade vorbereiten Dazu das Ei, das Knoblauchpulver, Salz, edelsüssen Paprika und Cayennepfeffer miteinander verrühren.
4. Fleisch zuerst in die Marinade tauchen und anschliessend durch die Panaden-Mischung ziehen. Alles in eine Pfanne geben und braten.
5. Sauce zubereiten Rahm mit Mehl gut verrühren. Kurkuma, Currypulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Fruchtcocktail hineingeben und alles zusammen aufkochen, ca. 5 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.