

Spaghetti mit Pouletbrust an rassistiger Currysauce



Rezept für 4 Personen

Zubereitungsbeschreibung

Backofen:

Den Backofen auf 70 Grad (Umluftbackofen auf 50 Grad) vorheizen

Teigwaren:

Die Teigwaren in reichlich Salzwasser «al dente» kochen. Danach die Spaghettis abtropfen lassen

Grosse Kasserolle, Olivenöl mit Butter, Pouletstreifen:

Das Olivenöl zusammen mit der Butter in einer grossen Kasserolle erhitzen. Die mit einem Pouletgewürz gewürzten Pouletstreifen allseits scharf anbraten. Danach die Fleischstücke der Pfanne entnehmen und im vorgeheizten Backofen warm stellen

Zwiebel, Currypulver, Peperoni, Hühnerbouillon, Kokosmilch:

In derselben Kasserolle, in welcher zuvor das Fleisch angebraten wurde, die Zwiebel glasig dünsten. Danach die Zwiebeln auf die Seite schieben und das Currypulver auf dem Pfannenboden anrösten. Die Peperonistücke dazugeben und mit der Hühnerbouillon ablöschen. Die Kokosmilch hinzufügen und die Sauce – auf kleinem Feuer – zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen

Beschichtete Bratpfanne, Butter, Ananasstücke:

Die Butter in einer beschichtete Bratpfanne erwärmen. Auf kleinem Feuer die Ananasstücke in der Butter braten bis sie eine bräunliche Färbung annehmen. Vom Feuer nehmen

Sojasauce, Zitronensaft, Aromat, Salz sowie Pfeffer aus der Mühle:

Die Sauce mit Sojasauce, Zitronensaft sowie Aromat, Salz und Pfeffer würzen

Pouletbruststreifen:

Die Pouletbruststreifen zusammen mit dem sich angesammelten Saft in die Sauce geben. Nur noch warm werden lassen

Spaghettis:

Die abgetropften «al dente» gekochten Teigwaren in die Kasserolle geben und mit der Sauce mischen

Anrichten und Dekorieren:

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Ananasstücken dekorieren

HINWEIS

- Anstelle von Pouletbrust kann Truhahnbrust oder Schweinsfiletmedaillons – in Streifen geschnitten – verwendet werden
- Nebst den Ananasstücken können auch Bananenscheiben – in der Butter angebraten – als Zugabe (Dekoration) verwendet werden

Bemerkungen

chrByopmgultBf vsnkmtnfneBfno culikscu FSGABDC

Bewertung (max. 5 Sterne)



Zutaten

400-500 gr Spaghetti

2 Pouletbrust

in fingerdicke Streifen geschnitten. Das Fleisch unmittelbar vor dem Anbraten mit einem Pouletgewürz würzen (bei Fehlen eines Pouletgewürzes: Mischen Sie 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Curry (Madras), 1/2 TL Paprikapulver, scharf)

Einen kräftigen Schuss **Olivenöl**, kalt gepresst sowie **1 EL Butter** für das Anbraten Pouletstreifen

1 Zwiebel

schälen und fein hacken

1 Peperoni (Paprikaschoten), rote

das weisse Innenleben und die Kerne entfernt in feine Streifen oder kleine Würfel geschnitten

1 kleine Dose Ananasscheiben (4-6 Scheiben)

Die Scheiben in mundgerechte Stücke geschnitten. Den Ananassaft aufbewahren (wird noch gebraucht)

1 EL Butter für das Braten der Ananasstücke

1 Dose Kokosmilch (4-5 dl)

2 TL Hühnebouillongranulat

(oder 1 Hühnebouillonwürfel) in 1,5 dl heissem Wasser aufgelöst

2 EL Currypulver (Madras)

1 Zitrone

eine Zitronenhälfte auspressen

2 EL Sojasauce

Aromat, Salz sowie Pfeffer aus der Mühle