

Hühnergeschnetzeltes „Bombay“ mit Basmati Reis (5 Personen)

1kg Hühnerbrust
4-5 Bananen
2 Zwiebeln
2 Becher Creme Fraiche
1 Große Dose Ananas

Gewürze:

4-5 TL Curry
1 TL Zimt
1 TL Garam Masala
1 TL Kurkuma
1 TL Cayenne Pfeffer
Soja-Soße
Salz
Pfeffer

Beilage:

Basmati Reis (2 Tassen) in wenig Öl mit 2 TL Salz kurz anbraten. Das bindet die Stärke um den Reis und sorgt dafür, dass der Reis am Ende weniger klebt. Dann 4 Tassen heißes Wasser drauf geben und bei starker Hitze 7-9 Minuten offen kochen. NICHT rühren, das macht den Reis klebrig. Wenn der Reis langsam zu sehen ist. Deckel drauf, Topf vom Herd nehmen und 20-25 Minuten stehen lassen.

Soße/Huhn:

Hühnerbrust(grob gewürfelt) scharf anbraten und noch halbgar wieder aus der Pfanne nehmen. Bei großen Mengen in mehreren Portionen braten.

Im Bratansatz die klein geschnittenen Zwiebeln glasig schwitzen, dann die klein geschnittenen Bananen dazu geben. Braten bis die Bananen zerfallen. Gewürze dann dazu geben.

Mit dem Saft aus der Ananasdose ablöschen. Einen Schuß Soja Soße dazu geben. Creme Fraiche und das Fleisch wieder dazu geben und bei kleiner Flamme gar ziehen lassen. Die Bananen sollten fast komplett verkocht sein. Nochmals Abschmecken und je nach Geschmack schärfen. Sollte die Soße zu sauer sein, was je nach Ananas-Sorte der falls sein kann, mit etwas Zucker abmildern.

Pflaumen Crumble mit Vanille Eis.

Rezept Zutaten

750 g Pflaumen
3 EL brauner Zucker
1 TL Zimt
1 TL Mehl

Streusel

250 g Mehl
100 g Haferflocken
65 g brauner Zucker
175 g kalte Butter, grob gewürfelt
2 TL Zimt

4 Kardamomkapseln

1 Prise Salz

Vanille Eis.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ober-Unterhitze

Pflaumen klein schneiden. Zimt, Mehl und den braunen Zucker miteinander vermischen und mit den Früchten verrühren.

Für die Streusel den Kardamom mörsern (die grüne Außenhülle wegwerfen und nur die Kerne mörsern). Restliche Zutaten für die Streusel verkneten und über das Obst geben. Den Crumble 25-30 Min backen, bis die Brösel eine schöne Bräunung haben.

Noch warm mit Vanille Eis servieren.