

Hähnchenbrust in Curry-Soße

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|------------|---------------------------------------|
| 4 | Hähnchenbrustfilets |
| 1 EL | Rapsöl zum Anschwitzen |
| 4 Scheiben | Ananas oder anderes Obst aus der Dose |
| 200 g | Banane |
| | Geflügelfond |
| | Curry, Salz, Pfeffer |
| 5 g | Speisestärke, optional |
| 40 g | Sahne |

Zubereitung:

Hähnchenbrust in Öl scharf anbraten. Ananas oder anderes Obst und Banane in Stücke schneiden und zugeben. Geflügelfond auffüllen, mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 min kochen lassen. Mit der Sahne verfeinern und bei Bedarf mit der angerührten Speisestärke binden. Dazu empfehlen wir Naturreis oder Ebly.

Tipp:

- Wer es gerne süßer mag, kann das Gericht noch mit ½ Teelöffel Honig verfeinern.



Nährwerte pro Person:

25 g Eiweiß, 7 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 225 Kcal

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken - Reha-Klinik Bellevue