

Curry-Karotten mit Poulet



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 15 Minuten garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	400 kcal
Eiweiss:	25 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	23 g

Zutaten für 4 Portionen

1 kg	Karotten
1	grosse Zwiebel
3 EL	Rapsöl
0.5 TL	Zucker
2 TL	Madras-Curry
2 dl	Gemüsebouillon
400 g	Pouletbrüstchen
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Cashewkerne
1 dl	Sauer-Halbrahm

Zubereitung

1. Karotten in Stäbchen schneiden. Zwiebel hacken. Beides in etwas Öl andünsten. Zucker und Curry darüberstreuen und bei kleiner Hitze dünsten, bis es gut riecht. Karotten mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt 10 Minuten kochen.
2. Inzwischen Pouletbrüstchen salzen und pfeffern. Im restlichen Öl auf jeder Seite 2 Minuten braten. Das Fleisch auf die Karotten legen und auf dem Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Nüsse grob hacken und in der Bratpfanne rösten.
3. Fleisch von den Karotten heben und in Tranchen schneiden. Sauerrahm unter die Karotten mischen und das Gemüse mit Salz und Curry abschmecken. Fleisch darauf anrichten und mit Nüssen bestreuen. Dazu Pilawreis servieren.