

Gerhardts Rezept des Monats

Hähnchenbrustfilet mit Currysahne

Zubereitung

1. Die Schalotten in Butter glasig anschwitzen. Das grob geschnittene Obst und den Orangensaft dazugeben, mit dem Currypulver bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Die Sauce für ca. 20 Minuten ziehen lassen – sie sollte dabei nicht kochen.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
4. In einer Pfanne mit mäßiger Hitze die Filets in etwas Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten und anschließend für 6 bis 8 Minuten in den Backofen legen. Ein Stückchen Butter auf jedem Filet verfeinert den Geschmack zusätzlich.
5. Die Currysauce mit dem Zauberstab durchmischen, danach durchsieben und anschließend die Sahne begeben. Etwas einreduzieren lassen und mit der Kartoffelstärke abbinden. Zum Schluss die geriebene Orangenschale, die Zucchini und die Tomatenwürfel zur Sauce geben.
6. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben anrichten und mit der Currysauce umgießen.
7. Dazu passt Reis oder, wenn es schnell gehen soll, frisches Baguette.

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets à 150 g
2 klein gewürfelte Zucchini
2 enthäutete und gewürfelte Tomaten
4 fein gewürfelte Schalotten
1 fein geriebener süßer Apfel
1 Banane
Saft und abgeriebene Schale von einer Orange
0,2 l Rivaner
200 g Sahne
2 EL Currypulver
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl
1 TL Kartoffelstärke

Gerhardts Weinempfehlung

Curry und Südfrüchte machen die leckere Sauce des Sommergerichts aus. Reichlich Sahne paart sich mit der Säure des Orangensafts. Es passt der Kochwein, falls der halbtrockene, duftige Rivaner in Kabinett- oder Spätlesequalität entkorkt wurde. Ebenfalls geeignet in gleicher Qualität und Geschmacksrichtung: eine Scheurebe mit exotischer Feinfeuchtigkeit oder auch ein Kerner. Der geht mit Säure und dem Duft nach Orangenkonfitüre auf die Sauce zu.

