

Kokos-Pouletbrust mit Ananas-Curry



Manchmal packt mich in der Küche das Bedürfnis, einfach loszulegen und etwas ganz Neues auszuprobieren. Meistens kommt etwas Schmackhaftes dabei raus, ab und zu ergibt sich aber auch buchstäblich ein Schuss in den Ofen. Diesmal hat es aber zum Glück auf der ganzen Linie geklappt! Das Ziel war es, Poulet mit Kokosnuss und Curry auf eine für mich neue Art zu kombinieren.

Das Beste an solchen Koch-Guerilla-Aktionen? Das grandiose Gefühl, wenn die mutige Kreation noch viel besser schmeckt, als man es ihr im ersten Anlauf zugetraut hätte. Die Kokos-Kruste in Kombination mit der saftigen Pouletbrust und dem Curry mit Zitronengras, Ananas, Ingwer und Koriander ergibt eine spannende Konstellation und bietet Crunch, Frische, Schärfe und Süsse auf einmal. **E Guete!**

- 1 Ananas, in daumengrosse Stücke geschnitten
- 2 grosse Zwiebeln, fein gehackt
- 2 daumengrosse Stück Ingwer, fein gehackt
- 2 Limetten, ausgepresst
- 1 rote Chili, fein gehackt
- 500 ml Kokosmilch
- 100 g Cashewnüsse, im Mörser zerstampft
- 1 Stange Zitronengras
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 Bund Koriander, grob gehackt
- 3 EL mildes Currypulver
- 3 EL scharfes Currypulver
- Salz zum Abschmecken

- 4 Pouletbrüste
- 100 g Kokosraspeln
- 2 Eigelb
- 2 TL Honig
- 2 Limetten (Saft)
- Öl zum Braten

1. Zwiebeln mit Ingwer, Chili und den beiden Currypulvern im Sonnenblumenöl anbraten.
2. Nach ca. 5 Minuten mit Limettensaft ablöschen.

3. Cashewpaste, Kokosmilch, Ananas und Zitronengras hinzugeben und während 10-15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
4. Koriander hinzufügen.
1. Kokosraspeln, Eigelbe, Honig und Limettensaft gut verrühren.
2. Pouletbrust salzen und pfeffern, beidseitig während ca. 4 Minuten im Öl scharf anbraten.
3. Kokosmasse grosszügig über die Pouletbrüste geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 weitere Minuten garen (Kerntemperatur 75 °C).

Dauer ca. 45 Minuten