Curryhähnchen-Happen



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Hähnchenbrustfilets	300 g
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Toastbrot	6 Scheiben
Crème fraîche	150 g
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und klein würfeln. In einer Schüssel Filetstücke intensiv mit Currypulver, Salz, Pfeffer und 1 EL Limettensaft marinieren.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzten und Fleisch darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit geschlossenem Deckel ca. 3–4 Min. gar ziehen lassen.

3. Toastbrotscheiben nacheinander goldbraun toasten und anschließend rund ausstechen oder in beliebige Form schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

4. Crème fraîche mithilfe eines Schneebesens glatt verrühren. Hähnchen unterheben, mit Salz, Pfeffer und etwas vom restlichen Limettensaft abschmecken. Hähnchen-Curry-Mischung auf den Brotstücken verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	522 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g