

Hähnchenbrust mit Currybulgur, Aprikosen-Kokos-Sauce und Cashews



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	2 St.
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	200 g
Kokosnussmilch	300 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	6 EL
Bulgur	300 g
Currypulver	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Cashewkerne	60 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, große Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Orangen halbieren und Saft auspressen. Aprikosen grob hacken. In einem Topf Orangensaft und Kokosmilch aufkochen. Alles in einem hohen Gefäß mit 75 g der gehackten Aprikosen mischen und beiseitestellen. Topf säubern.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Im gesäuberten Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und restliche Aprikosen darin ca. 3 Min. glasig anbraten. Bulgur und Currypulver unterrühren, ca. 1 Min. mitrösten und mit Brühe auffüllen. Bulgur aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen.
3. Karotten schälen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Cashewkerne grob hacken. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, längs in Streifen schneiden und salzen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Cashewkerne im Öl ca. 2 Min. anrösten, salzen und auf Küchenkrepp abtropfen.
5. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen, Fleisch im heißen Öl ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf einem großen Teller beiseitelegen.

6. Aprikossensauce im Bratensatz der Pfanne auf mittlerer Stufe einmal aufkochen und Hitze sofort reduzieren. Hähnchen zugeben, ca. 2 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Derweil Bulgur mit einer Gabel auflockern, Karotten und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrust, Aprikosen-Kokos-Sauce und Currybulgur auf Tellern anrichten und mit gerösteten Cashewkernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1045 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	48 g