

Bioleks: Indisches Huhn nach Monty Pyhtons

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-indisches-huhn-nach-monty-pyhtons](https://www.happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-indisches-huhn-nach-monty-pyhtons)

Zutaten:

- 3 doppelte Hähnchenbrustfilets
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Djahé/gemahlener Ingwer
- 1/4 TL Laos/gemahlener Galgant
- 1/4 TL mittelscharfes Paprikapulver
- 1/2 EL gutes Curry-Pulver
- 1/8 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Mehl
- 3 EL Butter
- 1/2 Liter Hühnerbrühe oder Fond
- 1-3 EL Mango-Chutney
- 1 Becher/150g Crème fraîche
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste in ca. 2cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Auf einem Teller die Gewürze Ingwer, Laos, Paprika, Curry und Cayennepfeffer gut mit dem Mehl mischen.

In einer Pfanne mit Deckel Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Butter glasig anschwitzen.

Die Hühnerstreifen in der Mehl-Gewürz-Mischung wenden und portionsweise nacheinander in der Pfanne anbraten und herausheben.

Wenn alle Streifen angebraten sind, wieder alle zurück in die Pfanne geben und das Mango-Chutney dazurühren. Mit 1/4 der Hühnerbrühe ablöschen, dabei mit dem Kochlöffel den Bodensatz lösen. Das Gericht geschlossen ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Dann die restliche Brühe und die Crème fraîche unterrühren. Wieder 10 Minuten garen.

Mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken und ohne Deckel so lange köcheln lassen, bis die Sauce gebunden ist.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 23.6.1995

Prominenter Gast: Friedrich Jahn