

Hähnchenbrust Schnitzel in Kokosmantel, mit leichter Curry - Sahne und Früchten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, fruchtig, herzhaft - pikant, für Liebhaber von Currygerichten

Zutaten

- 4 Hähnchenfilets à ca. 170 g
- 75 g Kokosraspel
- 2 Eier mit 2 El Milch verklappert
- 1 El Mehl
- 2 El Pflanzenöl und 1 El Butter
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 El mildes Currypulver
- 1/4 l Hühnerbrühe Instant
- 2 El Creme fraiche oder Schmand
- 75 ml flüssige Sahne
- 1 Tl Zitronensaft
- 1 El Butter und 2 L Oliven - oder Pflanzenöl
- 3 Scheiben Ananas in Stücken (Können auch aus der Dose sein)
- 2 Bananen in der Länge halbiert, in Scheiben
- 1 Handvoll Mandarinen
- 30 g Pistazienkerne, geröstet
- Salz, etwas Zucker, Pfeffer aus der Mühle, Currypulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Schritt2

In Mehl wenden, durch die Eier ziehen, etwas abstreifen und in den Kokosraspeln wenden; etwas

andrücken.

Schritt3

In eine große Pfanne mit heißem Öl und Butter geben, bei kleiner Hitze von jeder Seite 5 - 6 min. braten. Appetitlich Farbe nehmen lassen, warm stellen.

Schritt4

Die Zwiebelwürfel in die gleiche Pfanne geben und mit dem Currypulver anschwitzen. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, etwas reduzieren, Sahne und Creme fraiche nach gießen. Auf die benötigte Menge einkochen lassen, ev. leicht mit Speisestärke binden. Mit Zitronensaft, etwas Zucker, Curry und einer Prise Pfeffer herzhaft nachschmecken.

Schritt5

Die Früchte zufügen, einmal kurz aufstoßen lassen.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Die Hähnchenbrust Schnitzel damit überziehen, die Fruchteinlage gleichmäßig verteilen, dazu schmeckt Rosinen Reis.

Schritt8

Schritt9

Rezeptart: Geflügel **Tags:** Hauptgericht, preiswert, schnell

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)742
- Fett (g)32
- KH (g)52
- Eiweiss (g)61
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-schnitzel-in-kokosmantel-mit-leichter-curry-sahne-und-fruechten/>