



KENO  KENT

KÜCHE

Fettuccine mit
Gemüsewürfel und
Hähnchenfilet in
Erbeer-Curry-Sauce



Zutaten für die Sauce

0,4 l Sahne
0,4 l Gemüsefond
2 EL Erdbeer-Currypulver
1 TL Salz, Zucker
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
kleines Stück Chili, Olivenöl
500 g Fettuccine

Zutaten für das Gemüse

je ½ rote, grüne
und gelbe Paprika
½ Zucchini
1 mittelgroße Möhre,
Olivenöl

Zutaten pro Person

1 Hähnchenbrustfilet
1 TL Salz
Erdbeer-Currypulver
Schuss Olivenöl, Parmesan

Zubereitung

Den Backofen auf 90°C vorheizen (Umluft).
Reichlich Salzwasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen.
Das Gemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden.
Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüswürfel darin
al dente anschwanken, sofort salzen und zuckern, dann zieht
das Gemüse Wasser und brennt nicht an. Anschließend
in eine Schüssel geben und im Ofen warm stellen.
Die Hähnchenbrust säubern und ebenfalls in Würfel schneiden.
In einer Pfanne die Hähnchenwürfel in Olivenöl etwa 4 Min.
schwanken, in eine Schüssel geben und im Ofen warm stellen.
Die Fettuccine in das nun sprudelnde Wasser geben.
Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Würfel schneiden,
den Knoblauch grob hacken, zusammen in etwas Olivenöl in einem
Topf glasig anschwitzen, mit Salz und Zucker bestreuen, damit sie
Wasser ziehen und nicht anbrennen.
Das Erdbeer-Currypulver einstreuen, Sahne zugießen und bei
sanfter Hitze auf ⅓ reduzieren, dann die Milch/Gemüsefond
zugießen. Die Sauce mit einem Pürierstab zu einer glatten Sauce
verarbeiten.
Die Fettuccine abgießen, nicht abschrecken!
In den Topf zurückgeben, mit etwas Olivenöl beträufeln
und durchmengen.

Eine Portion Fettuccine mit einer Gabel zu einer Rolle drehen,
auf einem Teller anrichten, mit den Gemüse- und Hähnchenwürfeln
garnieren und mit der Sauce begießen. Das Gericht noch mit
Parmesan verfeinern!