



Poulet-Steaks an Currysauce mit Sultaninen

Poulet-Steaks, das sind die ausgebeinteten Oberschenkel, sie sind etwas unförmiger als die Brüstchen, dafür um einiges saftiger. Mit der Haut gebraten werden sie auch recht knusprig. Die Sauce mit pikantem Curry wird Kurkuma "gestreckt", dieses ist nicht scharf und auch Bestandteil von Curry-Mischungen, es liefert vor allem die kräftige gelbe Farbe. Dazu setzen Sultaninen ein paar süsse Akzente in die pikante, aber nicht sehr scharfe Currysauce.

Zutaten (1 Portion)

2	Pouletsteaks
1dl	Hühnerbouillon
40g	Sauerrahm
1Tl	Curry
1/2Tl	Kurkuma
20g	Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
1-2El	Sultaninen
1El	Mandelblättchen
	mildes Paprika
	Salz und Pfeffer
	Oliveöl
	Bratbutter

Zubereitung

Poulet-Steaks ringsum mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und etwas ziehen lassen.

Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten.

Zwiebel und Knoblauch hacken und in Oliveöl glasig dünsten. Curry und Kurkuma

zugeben und 1 Minute mitdünsten. Bouillon dazugießen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Sauerrahm und Sultaninen zugeben, gut verrühren und bis zum Anrichten warmhalten.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Poulet-Steaks zuerst auf der Hautseite ca. 3 Minuten scharf braten, wenden, Temperatur etwas reduzieren und weitere 3 Minuten braten.

Poulet-Steak anrichten, mit der Sauce übergießen und die Mandelblättchen darüber streuen.





