

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Zuckerschoten-Hähnchen-Curry mit Weinbergpfirsichen

**Zutaten:**

für 4 Personen



**Zubereitung:**

Ca. 50 Min.

500 g Hähnchenbrustfilet  
Salz, Pfeffer  
Pflanzenöl  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen

2 EL Currypulver  
150 g Naturjoghurt  
2 EL Mango-Chutney  
3 Möhren  
150 g Zuckerschoten  
2 Weinbergpfirsiche

300 ml Kokosmilch

Das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Pflanzenöl in der Pfanne anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in dem restlichen Bratfett anbraten und mit Curry bestäuben. Ca. 2 - 3 Minuten dünsten. Den Zwiebel-Mix aus der Pfanne nehmen, mit Joghurt und Mango-Chutney verrühren und das Fleisch darin 15 Minuten marinieren. Inzwischen die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und in Stücke schneiden. Weinbergpfirsiche waschen und in Spalten schneiden. Die Schoten und die Möhren mit dem Öl ca. 5 - 7 Minuten anbraten. Pfirsiche und Kokosmilch dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch samt Marinade hinzufügen und 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passt Couscous oder Reis.

## Zuckerschoten-Salat mit gebratenen Garnelen

**Zutaten:**

für 4 Personen

**Zubereitung:**

Ca. 40 Min.

150 g Zuckerschoten  
3 Schalotten  
3 EL Aceto Balsamico  
5 EL Geflügelfond  
Salz, Pfeffer  
50 ml Walnussöl

1 Blattsalat  
1 Tomate  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Walnüsse oder andere Kerne  
200 g Garnelen  
3 EL Pflanzenöl  
Kräuter nach Wahl

Die Zuckerschoten putzen und waschen. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten bissfest blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Für die Vinaigrette 1 Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Aceto Balsamico mit Geflügelfond und Salz und Pfeffer verrühren und nach und nach 50 ml Walnussöl unterschlagen. Nun die Schalottenwürfel und die Zuckerschoten dazugeben und alles gut mischen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomate waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die übrigen Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin maximal 2 Minuten braten. Schalotten, Knoblauch und Walnüsse kurz vor Ende dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenwürfel untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter auf Tellern auslegen, die Zuckerschoten mit der Vinaigrette und die Garnelenmischung darauf anrichten. Den Salat mit frischen Kräutern garniert servieren.