

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #08

mit Karl Heinz Kornberger, Pizzeria Amalfi, Haßloch

Hähnchen-Frucht-Spieße Currysoße auf Cous-Cous

Rezept: für 6 Pers.

Zutaten:

1 kg Hähnchenbrust
4 Bananen
4 Äpfel
1 Zitrone
200 g Karotten
6 g Ingwer
Ca. 40 g Mehl
20 g Curry
0,3 L Orangensaft
0,3 L Apfelsaft
0,25 L Milch
0,25 L Sahne
500 g Cous-Cous
Speiseöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zuerst die Karotten, 2 Äpfel und 2 Bananen kleinschneiden und in etwas Fett anrösten. Frischen Ingwer kleinschneiden und zugeben. Kurz anrösten, dann das Mehl und den Curry zugeben. Anschließend mit Apfelsaft und Orangensaft aufgießen und den Saft einer Zitrone zugeben. Weiter köcheln lassen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Milch und Sahne zugeben, weiter kochen und mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust und die übrigen Äpfel u. Bannen in kleine Stücke schneiden und abwechselnd auf die Spieße stecken. Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig anbraten.

Cous-Cous nach Packungsbeilage kochen, anrichten. Guten Appetit!

Ihr
Karl Heinz Kornberger
Pizzeria Amalfi, Haßloch