



Poulet mit Jogurt

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 min.

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|--------|--|
| 4 | Pouletbrüstchen, ca. 600 g |
| 2-3 TL | Curry oder Currypaste |
| 1 | Knoblauchzehen, gepresst |
| 1 | Zwiebel, gehackt |
| 1 | Apfel gerüstet, mit der Bircherraffel gerieben |
| 20 g | Butter zum Dämpfen |
| 400 g | Trauben, evtl. halbiert, entkernt oder beliebige Früchte |
| 1,5 dl | Hühnerbouillon |
| 180 g | Jogurt nature |
| 3 EL | Halbrahm |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Schritt 1

Poulet in Würfel schneiden, mit Curry oder Currypaste mischen.

Schritt 2

Knoblauch, Zwiebel und Apfel in Butter andämpfen. Poulet und Trauben beifügen, kurz mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze 5-8 min. ziehen lassen.



Zubereitung:

Schritt 3

Jogurt und Rahm beifügen, nur heiss werden lassen, nicht kochen.
Poulet mit Jogurt würzen und servieren.

Dazu passen Gemüse und Reis.

Currypaste gibt es beim Metzger, in Lebensmittelabteilungen von
Warenhäusern oder beim Grossverteiler.