



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

herbstliches Gemüse mit gebratener Maispoulardenbrust

Für 4 Personen

200g Kürbis
100g Sellerie, geschält
200g kleine Kartoffeln, geschält
20g Ingwer
1 kleine Chili
1 Stange Lauch

4 Maispoulardenbrüste, á 150g
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl zum braten
1 EL Butter
100g Maronen, geschält
2 EL Sesamöl
2 EL Currypulver
250ml Kokosmilch
Saft von 1 Limette

Deko

Frische Kräuter

Kürbis, Sellerie und Kartoffeln würfeln, Ingwer fein reiben. Chili halbieren, entkernen und klein hacken. Lauch in Scheiben schneiden.

Ofen auf 150°C vorheizen. Maispoulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl mit Butter in einer heißen Pfanne anbraten und anschließend das Fleisch im heißen Ofen für 15-20 Minuten fertig garen.

Inzwischen Kürbis, Sellerie, Maronen und Kartoffeln zusammen mit Chili und Ingwer in Sesamöl anschwitzen. Mit Curry bestreuen und mit Kokosmilch aufgießen. Hitze klein stellen, das Gemüse für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann Lauch dazu geben und 6 Minuten mitgaren. Abschließend mit Limonensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Gemüsecurry in tiefe Teller verteilen, Maispoulardenbrüste aus dem Ofen nehmen, einmal durchschneiden und auf dem Curry anrichten.