Kochen mit Klausi

Gefüllte Zucchini mit Curry-Hähnchen

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 2 Zucchini (30 cm), Salz, Zitronenpfeffer, 750 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Zwiebeln, 3 Lauchzwiebeln, 4 Knobizehen, 20 Kirschtomaten, Öl,
- ½ Limette, 250 ml Cremefine Curry, 150 ml Milch, 3 EL Currypulver,
- 1 Glas Mungobohnenkeime, helle Sauce, 250 g Bergkäse, Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebeln u. Knofi abziehen, fein würfeln. Tomaten waschen u. halbieren. Lauchzwiebeln in breite Ringe schneiden. Zucchini putzen u. längs halbieren, mit einem Löffel aushöhlen u. das Fruchtfleisch klein hacken. Huhn klein würfeln. Bergkäse fein reiben.

2. Zwiebeln u. Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten, Huhn zufügen u. mitbraten. Zucchini zugeben, ebenfalls mitbraten. Mit Salz, Pfeffer u. Currypulver würzen. Mit Cremefine ablöschen, aufkochen. Limette auspressen u. Saft zugeben. Tomaten u. Mungobohnenkeime zugeben u. erwärmen. Zucchinihälften damit befüllen. Restl. Sauce mit Milch verlängern u. mit heller Sauce binden, dann in die Form füllen.

3. Zucchini in die Form legen u. mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 180°C ca. 45 Min. überbacken u. mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp des Chaoten: Dazu natürlich Basmati-Reis servieren.

Erstellt von Klausi am 28.08.2011