

Sous Vide Curry-Hähnchenbrust mit Kürbis

Autor: Heiko Antoniewicz
Garzeit: 1 Stunde 45 Minuten



Zutaten

Für 4 Personen

Hähnchenbrust (Sous Vide):

4 St. Hähnchenbrust oder Brust von der Maispoularde ohne Haut
20 g mildes Currypulver
1 Dose Kokosmilch
20 g Butter
1 Apfel
1 kleine Zwiebel
1 EL Sojasauce

Kürbis (Sous Vide):

1 kleiner Hokkaido Kürbis
1 mittelgroßes Stück Ingwer
1 kleine Chilischote
Salz und brauner Zucker
70 ml Wasser

Zubereitung

Hähnchenbrust (Sous Vide):

Das Currypulver mit 2 EL Wasser und 2 EL Kokosnussmilch vermischen. Die Hähnchenbrust großzügig auf allen Seiten damit bestreichen. Vakuumieren und bei 56 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** für 60 Minuten Sous Vide garen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln anschwitzen. Den fein gewürfelten Apfel hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Mit der Sojasauce und der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und passieren. Warm halten. Die gegarte Hähnchenbrust mit der Flüssigkeit aus dem Vakuumbbeutel zur Sauce geben und darin wenden. Leicht salzen.

Kürbis (Sous Vide):

Den Kürbis in Spalten von 2 cm Breite schneiden. Den Ingwer in feine Scheiben schneiden und von dem Chili die Kerne entfernen. Mit dem Kürbis in einen Sous Vide Vakuumbbeutel geben. Salz, Zucker und Wasser dazugeben und vakuumieren. Bei 85° C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 45 Minuten Sous Vide garen und im Anschluss in der Pfanne glasieren. Vor dem Auftragen die Gewürze entfernen und abschmecken.

Dazu empfehlen wir: gekochter Reis.