Kürbis-Hähnchen in Orangensauce mit scharfem Kurkuma-Bulgur

Sehr aromatisch!

Die Zutatenliste scheint lang, aber es sind hauptsächlich die Gewürze, die sich wiederholen. Es ist ganz einfach zubereitet und relativ schnell fertig, damit absolut alltagstauglich.

Zutaten:

Für 4 Personen

- 1 mittelgroßer Hokkaido, in Würfeln
- 4 Hähnchenbrüste, in Stücken
- 4 EL neutrales Öl
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL roten Chili-Curry

- 1 EL Kokosöl
- 1 Schalotte klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe klein geschnitten
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Bio-Orangen (Saft & Abrieb)
- 1-2 TL Speisestärke
- Café de Paris
- Kurkuma
- Sumach
- 1 Handvoll Kokosraspel

- 250 g Bulgur
- 500 ml Wasser
- Kurkuma
- Curry
- roten Chili-Curry
- Salz
- etwas für die Deko, hier Granatapfel-Kerne & Rucola

Zubereitung:

1. Hokkaido unter heißem Wasser schrubben, anschließend entkernen und in grobe Würfel schneiden.
2. Hähnchenbrust mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Öl, roten Chili-Curry und Kurkuma mit den Hähnchenstücken vermischen und in neutralem Öl anbraten. Anschließend ggf. warmhalten.
4. Kokosöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin kurz andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen.

5. Kürbis hinein geben und bißfest garen.
6. Dann die Hähnchenteile noch kurz mitziehen lassen.
7. Kokosmilch, Orangensaft und -abrieb sowie Gewürze zugeben, kurz aufkochen lassen und mit der Speisestärke binden. Kräftig würzen!
8. Zuletzt Kokosraspel zugeben.
1. Nebenbei den Bulgur im Salzwasser kochen, Gewürze zugeben und garziehen lassen.
2. Alles auf Tellern, mit Deko nach Wunsch, anrichten.

Guten Appetit!