

## Poulet-Curryragout mit Cherrytomaten

### Rezept für 4 Personen

500	g	Pouletbrust
1	Stk	Zwiebel
25	g	Tomaten, getrocknet in Öl eingelegt
1	EL	Bratbutter
1	EL	Curry mild
1	TL	Curry madras
2,5	dl	Bouillon
100	g	Philadelphia Balance nature
250	g	Cherrytomaten
		Salz und Pfeffer



### Zubereitung

Das Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Cherrytomaten vierteln.

Die Pouletstücke in der heissen Bratbutter kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry mild und Curry madras würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel und getrocknete Tomaten in der Bratpfanne anbraten. Mit der Bouillon ablöschen. Löffelweise den Philadelphia Frischkäse unter die Sauce rühren. Die Pouletstücke wieder in die Pfanne geben und alles während 5-7 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Cherrytomaten begeben und leicht mitköcheln lassen. Falls nötig noch einmal mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

### Tipp

Für die, die es gerne pikant mögen: 1 Teelöffel Sambal Olek begeben. Basmatireis passt wunderbar zu diesem Gericht.

### Nährwert pro Portion

Kalorien	229
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiss	34 g
Fett	7 g