

Rezept

HÄHNCHEN-CURRYPFANNE

Ein Rezept von HÄHNCHEN-CURRYPFANNE, am 18.04.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|---|
| 400 g Hähnchenbrustfilet | 6 EL Olivenöl |
| 3 TL edelsüßes Paprikapulver | 1/2 TL Cayennepfeffer |
| 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | Meersalz |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 3 rote oder gelbe Paprikaschoten |
| 2 große rote Zwiebeln | 300 g Langkornreis |
| 2-3 EL Butter | 1 EL Currypulver |
| 1 TL Zucker | Sahne-Naturjoghurt |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 3 - 4 cm große Würfel schneiden. Die Filetwürfel mit 3 EL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, durchmischen und kurz marinieren lassen.
2. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Spalten schneiden.
3. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenfiletwürfel ohne zusätzliches Fett 2 - 3 Min. scharf anbraten, dabei nur einmal wenden. Das Fleisch sollte ein wenig bräunen, darf aber auch noch rohe Stellen haben. Das Filet aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (die Pfanne wird weiterverwendet).
4. Zwischendurch den Reis nach Packungsanweisung gar kochen. Dann falls nötig überschüssiges Wasser abgießen und den Reis zurück in den Topf geben. Butter unterrühren und den Reis mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Bei Bedarf bis zum Servieren warm halten.
5. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Paprikastreifen und Zwiebelspalten dazugeben, mit übrigem Paprikapulver würzen und bei mittlerer Hitze 7 - 8 Min. unter Rühren dünsten. Mit dem Zucker bestreuen, 3 - 4 EL Wasser dazugeben und die Hitze ein wenig hochdrehen. Fleisch unter rühren und alles weitere 3 - 5 Min. garen, dabei immer wieder mal durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, übriges Olivenöl unterrühren.
6. Hähnchen, Paprika und Zwiebeln auf Teller verteilen, den Reis daneben anrichten. Wer mag, gibt zum Servieren noch etwas Joghurt darüber.