

Rezept

Hähnchencurry mit süßscharfer Ananas

Ein Rezept von Hähnchencurry mit süßscharfer Ananas, am 29.06.2026

Zutaten

½ reife Ananas (ca. 800 g)	3 EL süße Chilisauce
30 g Ingwer	300 g Hähnchenbrustfilet
3 Frühlingszwiebeln	2 EL neutrales Öl
1 EL gelbe Currypaste	50 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 18 g F, 38 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, dabei die dunklen Augen entfernen. Die Hälfte der Ananas inklusive der harten Mitte grob würfeln und in einen hohen Rührbecher geben. Die Chilisauce dazugeben. Den Ingwer schälen, grob würfeln und hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Restliche Ananas in zwei Scheiben schneiden.
2. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier abtrocknen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben darin auf beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5 Min. anbraten, sodass sie leicht gebräunt aussehen. Herausnehmen.
4. Restlichen EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel darin ca. 3 Min. bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Die Frühlingszwiebeln und die Currypaste unterrühren und ca. 10 Sek. weiterbraten. Die Ananassauce dazugießen. Die Sahne unterrühren. Die Ananasscheiben darauflegen und alles zusammen erhitzen. Dazu passt Jasminreis.