

Rezept

Schnelles Curryhuhn mit Ananas

Ein Rezept von Schnelles Curryhuhn mit Ananas, am 29.09.2023

Zutaten

400 g Hühnerbrustfilet	2 große Zwiebeln
2 Möhren	je 1 rote und 1 grüne Paprikaschote
2 EL Öl	1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark	1 Stange Lauch
1 kleiner Zucchini (ca. 200 g)	200 g Mungbohnenprossen
1 Dose Ananasstücke (ca. 560 g Füllmenge)	1 EL Honig
1 TL rote Thai-Currypaste	1 EL Sojasauce
je 1 TL gemahlener Koriander und gemahlener Ingwer	2 EL Schmant (nach Belieben)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Das Hühnerbrustfilet in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden.
2. Das Öl im Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch vom Strunk befreien und dazupressen. Das Hühnerbrustfilet bei starker Hitze ca. 5 Minuten mitbraten, dann alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Die Möhren bei mittlerer Hitze in der offenen Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark zufügen. Die Paprikastücke dazugeben und das Ganze ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.
4. Inzwischen den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen, in Ringe schneiden, zufügen und alles ca. 5 Minuten in der geschlossenen Pfanne bei mittlerer Hitze weitergaren. Den Zucchini waschen, würfeln und zugeben. Weitere 3 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
5. Die Mungbohnenprossen kalt abspülen, abtropfen lassen und mit den Ananasstücken samt Saft und dem Fleisch zum Gemüse geben. Alles noch einmal erhitzen. Mit Honig, Currypaste, Sojasauce, Koriander und Ingwer würzen. Nach Belieben Schmant unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.