

Ananas-Hähnchen-Curry

Schritt 1.

Koriander erst waschen dann trocknen, hacken und beiseitestellen. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Dann Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer fein reiben und Knoblauch zerdrücken. Alles in eine Schüssel geben. Currypulver, Kurkuma und Joghurt dazugeben und vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 2.

Ananas schälen. Ananas und Paprikaschote in kleine Stücke schneiden und beiseitestellen. Zwiebel schälen und würfeln. Cashewkerne grob hacken.

Schritt 3.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel und Paprikastücke in die Pfanne geben und ca. 5 Min. braten. Hähnchenbrust mit möglichst wenig Marinade in die Pfanne geben und anbraten.

Schritt 4.

Ananasstücke, Kokosmilch, restliche Marinade und gehackte Cashewkerne in die Pfanne geben und ca. 10 Min köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Chiliflocken und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander und Röstzwiebeln bestreuen und zum Reis servieren. Guten Appetit!



Zutaten

- ½ Ananas
- 500g Hähnchenbrust
- 10g Koriander
- 35g Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 TL Currypulver
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 150g Joghurt
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 90g Cashewkerne
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Salz
- 1 TL Chiliflocken
- Limettensaft zum Abschmecken
- Koriander
- Röstzwiebeln
- Reis