

HÄHNCHENCURRY MIT PAPRIKA UND ANANAS

In der aktuellen Zeit zwischen Kontaktbeschränkungen und minimalem Ausgang entstehen bei mir teilweise für mich super untypische Rezepte. Ich bin es nicht gewohnt für eine ganze Woche einzukaufen, bin aber recht gut darin die Haltbarkeit meiner Vorräte im Auge zu behalten. So ist ganz spontan dieses Hähnchencurry mit Paprika und Ananas entstanden. Eine schöne und bunte Alternative zu meinem „klassischen“ Hähnchencurry. Wie läuft das Kochen bei euch im Moment so? Streng nach Plan oder absolut improvisiert?



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

250g Hähnchenbrustfilet

1 EL neutrales Pflanzenöl

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkuma

1 Prise Chilipulver

1/2 TL Koriandersamen

Salz

600ml Wasser

150g 10-Minuten Reis

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1/2 Ananas

1 rote Paprika

50g frischer Blattspinat

1/2 Limette

ZUBEREITUNG:

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch rundum scharf anbraten und mit Salz, Curry, Kurkuma, Chilipulver und den im Mörser zerstoßenen Koriandersamen würzen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und anschwitzen.

Alles mit dem Wasser ablöschen, aufkochen und den Reis einrühren. Die Ananas und die Paprika dazu geben und mit köcheln lassen.

Sobald der Reis gar ist den Spinat untermengen und alles mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken.

Das Hähnchencurry mit Paprika und Ananas auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!