

Ananas-Curry-Hähnchen im Wok

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchenfilet
- 300 g Ananas
- 1-2 cm Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 150 g Basmati-Reis
- 1-2 EL rische's "Reise nach Indien"
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 2-3 TL Speisestärke
- Pfeffer

Zubereitung:

- Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Ananas in Stücke schneiden / Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken oder reiben / Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Einige Lauchzwiebelringe zum Garnieren zurücklegen.
- Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch salzen und im Wok unter Wenden 2-3 Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit den Reis separat in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- Paprika, rische's „Reise nach Indien“, Knoblauch, Ingwer und Ananas zum Fleisch mit in den Wok geben und ca. 3 Minuten weiterbraten, dann mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. / Lauchzwiebeln zugeben und weitere ca. 4 Minuten weiterköcheln lassen.
- Inzwischen Speisestärke mit ein wenig Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Anrichten: Curry-Ananas-Hähnchen zum Reis servieren und mit den restlichen Lauchzwiebeln garnieren.