



## Hähnchenbrust in Curry-Ananas-Sauce

### Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 150 g rote Paprikaschoten
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 350 g Ananas
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL rote Currypaste
- 375 g Wasser
- 2 TL MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Hühner Bouillon
- 2 EL Soßenbinder für helle Soßen
- 165 ml Kokosmilch
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Knoblauchzehe(n) schälen und in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenbrustfiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und darin goldbraun anbraten. Knoblauch, Paprika, Ananas und Zuckerschoten zugeben und mitbraten. Currypaste unterrühren.
3. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und MAGGI Ideen vom Wochenmarkt Hühner Bouillon darin auflösen. Bei mittlerer Wärmezufuhr offen ca. 4 Min. köcheln lassen. Mit Soßenbinder bis zur gewünschten Sämigkeit binden. Kokosmilch zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Basmatireis.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	24 g
Energie	293 kcal
Fett	7 g
Protein	32 g

🕒 24 Minuten

⊕ 4 Portionen