



Scharfes Hähnchen-Curry mit Ananas

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 5 g rote Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 cm Ingwer, frisch
- 100 g Zuckerschoten
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojabohnensprossen
- etwas Soßenbinder für helle Soßen
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- 2 EL rote Currypaste
- 480 g Ananas a.d. Dose
- 400 ml Kokosmilch
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Chilischoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm dicke Ringe schneiden.
3. Sojabohnensprossen heiß abwaschen.
4. In einem Wok oder einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenbrust darin mit der Currypaste anbraten. Chili, Knoblauch und frisch geriebenem Ingwer zugeben und kurz mitbraten.
5. Ananas abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und zugeben.
6. Kokosmilch zugießen. Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen zugeben und bei geringer Wärmezufuhr 4-5 Min. garen. Nach Belieben mit Soßenbinder für helle Soßen etwas andicken. Dazu passt Basmati-Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	290 kcal
Fett	5 g
Protein	33 g

⌚ 30 Minuten

⊕ 4 Portionen