



Süßes Hähnchengeschnetzeltes, dazu Reis

Zutaten

300 g Hähnchenbrust

200 ml Kokosmilch

1 Stück(e) Glas Ananas in Stücken mit Saft, klein (350g)

1 Stück(e) Zwiebel, klein

1 Stück(e) Knoblauchzehe

2 EL Öl

4 g Curry, indisch

Etwas Salz

8 g Speisestärke

125 g Reis

Zubereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Gesamtzeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Währenddessen Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen.

4. Hähnchen abtupfen und in grobe Würfel schneiden. Anschließend in die Pfanne geben und garen. Curry

indisch hinzugeben und mit Salz würzen. Ebenfalls 1 Min. rösten.

5. Mit Kokosmilch ablöschen und zum Kochen bringen.

6. Die Speisestärke mit Ananassaft verrühren und unter Rühren in die Pfanne geben. Die Ananasstücke unterziehen, aufkochen lassen, abschmecken und mit Reis servieren.

7. Tipp: Die Hähnchenbrust kann durch 300 g Gemüse nach Wahl, z.B. Karotten, ersetzt werden.