

Hähnchen- Gemüsepflanne

Bei diesem Rezept Hähnchen- Gemüsepflanne, handelt es sich um ein schnelles Pfannengericht mit Hühnerfleisch, klein geschnittenem Gemüse und Spinat. Wobei man den Spinat auch durch eine andere Gemüsesorte wie Brokkoli, Mangold usw. ersetzen, oder auch ganz weglassen, kann. Die besondere Würzung erhält dieses, in der Zubereitung schnelle Gericht, durch die Würzung mit einer Currywürzmischung welche es unter der Bezeichnung „Malabar“, im Handel zu kaufen gibt. Currysauce ist nicht gleich Currysauce. Jede Currygewürzmischung wird mit immer wieder anderen Gewürzen zu einem Curry vermischt, dabei ist es manchmal scharf, sehr mild oder auch leicht bitter. Bei dieser Curry- Würzmischung „Malabar“ ist der Geruch und der Geschmack angenehm fruchtig pikant und gibt dem jeweiligen Gericht ein harmonisches, ausgewogenes Curryaroma.



Zutaten: für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 225g)
1 ½ EL Öl
1 Bund Suppengemüse
(2 Karotten, 1 Stück Sellerie,
½ Lauchstange)
250 g frischer Spinat
oder 125 g tiefgekühlter Spinat
1 TL Mehl
1 – 1,5 TL Currysauce Malabar
etwa 125 ml Wasser oder Brühe
Salz
Pfeffer
4 EL Schlagsahne

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst das **Suppengemüse** putzen, in kleine Würfel schneiden, den **Lauch** in Ringe schneiden.

Frischen **Spinat** waschen, abtropfen lassen.

Oder tiefgekühlten Spinat nach Anleitung auftauen und wie frischen Spinat weiter verarbeiten.

Ein großes **Hähnchenbrustfilet** unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepppapier trocken tupfen, anschließend entweder in Scheiben oder in Streifen schneiden.

1 EL **Öl** in einer beschichteten Pfanne, oder der Wokpfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch in ein paar Minuten auf allen Seiten durchbraten.

Aus der Pfanne nehmen, **mit Salz und etwas Pfeffer** bestreut, warmhalten.

Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben, **die Gemüestückchen** darin unter Wenden **etwa 5 Minuten**, bei zurück gedrehter Heizstufe, garen.

Nach 2 Minuten den **Spinat** locker hinzugeben und bis zum Ende mitschmoren.

Kosten, wenn das Gemüse weich, aber dennoch noch einen leichten Biss hat, ist es gerade richtig.

Die Pfanne von der Herdplatte zur Seite ziehen.

Currysauce Malabar, oder andere Currysauermischung, sowie **1 TL Mehl** über das Gericht stäuben, mit einem Rührloßel gut unterrühren.

Mit Wasser oder Brühe ablöschen, erneut auf die Heizquelle zurück schieben und einmal aufkochen lassen.

Nach persönlichem Geschmack mit Salz, gemahlenen Pfeffer, eventuell nochmals etwas Currysauce abwürzen.

Kurz vor dem Servieren die Sahne und das warm gehaltene Hähnchenfleisch hinzugeben und alles zusammen nochmals kurz erhitzen.

Als Beilage kann man zu dieser Hähnchen- Gemüsepflanne gekochten **Reis, asiatische Nudeln** mit

kurzer Kochzeit (Mie Nudeln), **Bandnudeln** oder jede andere beliebige Teigware, servieren.
Dazu passt noch zusätzlich ein grüner Salat mit süß/saurer Essigmarinade.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen- Gemüsepflanne hat ca. 330 kcal und ca. 14 g Fett