

Hähnchen Kokos Gemüsepfanne

Bei diesem Rezept Hähnchen Kokos Gemüsepfanne handelt es sich um ein in der Zubereitung einfaches Gericht mit asiatischer Würzung und cremigem Kokosnussgeschmack.

Zutaten: für 2 Personen

150 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Pflanzenöl
100 g frische Möhren
1 rote Paprikaschote
75 g grüne Zuckerschoten
125 g Mie Nudeln (asiatische Instantnudeln gekauft)
75- 100 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
1 EL helle Sojasauce
1 Messerspitze Ingwer gemahlen
1 TL Curry
Salz
Pfeffer
Chilipulver oder Chilipaste Sambal Oelek



Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Hähnchen Kokos Gemüsepfanne** sollten zuerst alle dazu notwendigen Zutaten gewaschen, gewaschen und zerkleinert vorbereitet werden.

Die getrockneten asiatischen Instantnudeln sollten in eine Schüssel gelegt werden und mit so viel kochendem, mit Salz gewürztem Kochwasser übergossen werden, dass sie etwa fingerdick mit Wasser bedeckt sind.

Diese Nudeln nun je nach Anleitung auf der Packung oder 4 – 5 Minuten lang im heißen Wasser zum Weichwerden liegen lassen, dabei die Nudeln fortwährend mit 2 Gabeln immer wieder auseinanderreißen und wieder ins Wasser zurückfallen lassen.

Anschließend die asiatischen Nudeln danach durch ein Sieb abseihen, abtropfen lassen und etwas Öl oder noch besser etwas Sesamöl untermischen.

Für die Gemüsepfanne:

Grüne Zuckerschoten waschen, an beiden Enden abschneiden und bei Bedarf rechts und links die Fäden abziehen.

Anschließend die Zuckerschoten einmal der Länge nach oder quer in 2 Stücke schneiden.

In mit Salz gewürztes Kochwasser einlegen und bei etwas zurück gedrehter Temperatur in ca. 4 Minuten zwar weich, dennoch noch leicht bissfesten Zuckerschoten kochen. Die Zuckerschoten abseihen und sofort mit kaltem Wasser nachspülen, was den Schoten eine schöne grüne Farbe verleiht.

Rote Paprikaschote waschen, eventuell die Schale abziehen, danach das Kerngehäuse heraustrennen, dabei auch die inneren hellen Häute der Paprikaschote entfernen.

Paprikaschote in grobe Würfel schneiden.

Abgezogene Möhre ebenfalls in etwa 0,3mm dicke Scheiben, oder bei dickeren Möhren, diese zuvor einmal der Länge nach durchschneiden und halbe Möhrenscheiben abschneiden.

Hähnchenbrustfilet in kleinere Würfel schneiden, mit 1 TL Speisestärke bestäuben.

In einer Bratpfanne oder der Wok Pfanne zunächst 1 EL Öl erhitzen, das Hähnchenfleisch darin ringsum gut anbraten, bei etwas zurück gedrehter Heizstufe noch 1 – 2 Minuten unter Wenden ganz durchbraten lassen. Danach aus der Pfanne nehmen mit etwas Salz und schwarzen Pfeffer würzen und zugedeckt warmhalten.

Den 2. EL Öl in die Pfanne geben, nacheinander die Möhren und Paprikastücke unter Wenden 1 – 2 Minuten anbraten.

Die Pfanne zur Seite ziehen, Ingwer, Currypulver und helle Sojasauce über die Gemüsemischung geben, unterheben und mit der Fleischbrühe ablöschen.

Die Pfanne wieder auf die Herdplatte zurückschieben, einmal aufkochen, danach bei etwas zurück gedrehter Hitze langsam unter häufigem Wenden das Gemüse nochmals 5 weitere Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch und die Zuckerschoten mit in die Pfanne geben, aufkochen und auch dies nochmals ein paar Minuten langsam weiterschmoren lassen. Kosten ob die Möhren weich genug sind.

Wenn ja, das vorgebratene Hähnchenfleisch zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer und für mehr Schärfe nach Wunsch mit etwas scharfem Chilipulver oder Sambal Oelek Chilipaste pikant scharf abschmecken.

Zuletzt die asiatischen Nudeln untermischen und als Hähnchen Kokos Gemüsepfanne frisch gekocht zu Tisch bringen.

Tipp:

Ich habe hier die Rezeptmengen für 2 Personen angegeben, welche man je nach Personenanzahl verdoppeln oder verdreifachen kann.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen, enthalten 1 Portion Hähnchen Kokos Pfanne ca. 450 kcal und ca. 18,5 g Fett