

Hähnchen in Kokosmilchsoße

Zutaten: für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet
4 - 6 Schalotten
oder kleinere Zwiebeln
1 frische grüne Chilischote
1 daumenlanges Stück frischen Ingwer
1 - 2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
250 g Kirschtomaten oder
Tomatenstücke ohne Saft aus der Dose
4 TL Currypulver
1 TL gemahlener Koriander
200 ml Hühnerbrühe (Fertigprodukt)
1 Dose Kokosmilch (etwa 400 ml)
3 TL Mehl
Salz
Öl zum Anbraten
2 grüne Frühlingszwiebeln zum Bestreuen



Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet kurz in kaltem Wasser abspülen.

Mit einem Messer in grobe Scheiben (je nach Größe, pro Filet in etwa 5 - 6 Scheiben) schneiden. Mit Küchenkrepppapier gut abtrocknen.

Schalotten oder Zwiebeln schälen, in grobe Stücke von einem Viertel oder Achtel schneiden.

Den **Knoblauch** dazu pressen.

Ingwer schälen, in feine Stückchen schneiden.

Die **grüne Chilischote** waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, in feine Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Champignons mit einem Küchentuch abreiben, in dicke Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen, halbieren. Tomaten aus der Dose in einem Sieb abseihen und gut abtropfen lassen, oder enthäutete frische **Fleischtomaten** in grobe Stücke geschnitten, dazu nehmen. Gewürze bereitstellen.

Kokosmilchdose erst kräftig schütteln, erst dann mit einem Dosenöffner öffnen.

Wenn dies alles bereit liegt, kann man mit dem Kochen beginnen.

Zuvor erst für die Beilage Reis zum Kochen bringen und je nach Anleitung kochen.

Einen grünen Salat waschen, die Salatmarinade gleich in der Salatschüssel anrühren.

In einem tiefen Teller 2 TL Mehl mit 1 TL Currypulver mischen.

Die abgetrockneten Hähnchenstücke darin wälzen und in einer Pfanne in Öl, unter mehrmaligem Wenden, ringsum anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und auf der Seite warm halten.

Die Pfanne kurz mit Wasser und Küchenpapier reinigen.

Erneut etwas Öl in die Pfanne (Wokpfanne) geben.

Nacheinander Ingwer mit Knoblauch sanft anbraten, die Chilischote und Zwiebeln hinzu geben und weiterschmoren lassen.

Zuletzt die Champignons unter ständigem Wenden mit anbraten.

Mit Hühnerbrühe und Kokosmilch ablöschen, das vor gebratene Fleisch wieder in die Pfanne geben und alles etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen.

In den letzten 5 Minuten die Tomatenstücke mit in die Soße geben und mitkochen.

Sollte jetzt die Soße, je nach Geschmack, noch etwas dünnflüssig sein, kann man mit 1 TL Mehl oder Stärkemehl, welches mit wenig kaltem Wasser in einer Tasse klumpenfrei angerührt wurde, die Soße damit etwas andicken.

Die Soße nochmals mit Salz und Curry, eventuell noch mit einer Spur scharfem Chilipulver, abschmecken.

Kurz vor dem Servieren, (gleich in der Pfanne) mit Frühlingszwiebelringen, eventuell noch mit ein paar feinen Chiliringen, bestreuen und sofort servieren.

Zu frisch gekochtem Reis und einem grünen Salat mit süß/saurer Essigmarinade, servieren.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ohne Beilage, ca. 350 kcal und ca. 25 g Fett