



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Hähnchencurry mit Süßkartoffel

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet
1 Süßkartoffel
1 Paprika
1 Dose Kokosmilch
1 EL Curry
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
Salz
1 Mango
Wasser

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, die Paprikaschote entkernen und ebenfalls in Streifen oder Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen und würfeln (ca. 1 cm). Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Tomatenmark und Curry zugeben und kurz mitbraten. Dann das Hähnchenbrustfilet zugeben, gut durchschwenken und dann Kokosmilch sowie nach Bedarf etwas Wasser zugeben.

Jetzt die Süßkartoffelwürfel zugeben. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen damit sie weich wird. Dann die Paprikastreifen sowie die in Würfel geschnittene Mango dazugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Paprikaschote sollte noch bissfest sein. Am Schluss mit Sojasauce und bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Dazu passt Reis.

Guten Appetit!