




Hähnchen India.

 **30 Min.**  **40 Min.**  **einfach**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

Für die Marinade: Knoblauchzehe(n)

EL Sojasoße (z.B. Taste of Asia)
TL Paprikapulver rosenscharf
TL Currypulver
EL Sonnenblumenöl

Für das Pfannengericht:

g Hähnchenbrustfilet (z.B. Mühlenhof)
rote Zwiebel(n)
EL Sonnenblumenöl
g Frischkäserolle Ananas-Mango
g Sahne
Salz & Pfeffer
TL Sojasoße (z.B. Taste of Asia)
TL Currypulver
TL Konfitüre Orange, Mango, Maracuja

- 1 Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Knoblauch für die Marinade mit Sojasoße, scharfem Paprikapulver, Currypulver und Sonnenblumenöl in einer Schüssel verrühren.
- 3 Hähnchenbrust kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit der Würzpaste mischen und mind. 10 Min. marinieren.
- 4 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
- 5 Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen und Zwiebeln darin kräftig anbraten, dabei wenden.
- 6 Frischkäserolle und die Sahne hinzufügen, alles gut mischen und ca. 5 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 7 Petersilie bzw. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.
- 8 Soße mit Salz, Pfeffer, Sojasoße, Currypulver und der Konfitüre abschmecken.
- 9 Fleisch mit Soße auf Tellern anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Tipp: Dazu passt Reis.