

## Hähnchen-Curry mit Garnelen-Spieß

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	4 Riesen-Garnelen	200 g Basmatireis
1 Zwiebel	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Möhre, klein	1 Ananas	1 Knoblauchzehe
0,5 Stange Porree	75 g Joghurt	200 ml Kokosmilch, ungesüßt
6 EL flüssiger Honig	3 EL Tomatenmark	1 EL Currypulver
Paprikapulver	Olivenöl	6 EL Sojasoße
3 EL Teriyaki-Soße	schwarzer Pfeffer	Salz

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen und den Reis darin gar kochen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken, den Porree ebenfalls abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Anschließend den Porree, die Paprikaschoten und die Möhre hinzugeben und kurz anbraten. Den Knoblauch pressen und in die Pfanne geben. Zu dem Ganzen das Currypulver geben und mit dem Joghurt und der Kokosmilch ablöschen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und gut verrühren. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen und von Zeit zu Zeit umrühren. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Sojasoße und die Teriyaki-Soße vermengen und das Fleisch darin einlegen. Die Ananas schälen, vom Strunk befreien, vier Scheiben schneiden und mit dem Honig glasieren. Anschließend die Ananas mit den Garnelen auf die Schaschlikspieße stecken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Spieße darin leicht anbraten. Abschließend die Hähnchenbrustfilets zu dem Gemüse geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer Currypulver und Paprikapulver abschmecken. Das Chicken-Curry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und mit den Garnelenspießen servieren.

Nehle Scholtz am 05. Juli 2010