

Asia-Pfanne mit Hähnchen, Süßkartoffeln und Gemüse

Für 2 Portionen:

250 g Hähnchenbrustfilet (etwa 2 cm)	14 Chilischote	1 Stück Ingwer
1 TL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 TL Kokosöl
2 Handvoll grüne Bohnen	1 große Süßkartoffel	2 Möhren
Kurkuma	oder Zuckerschoten	Salz, Pfeffer
	gemahlener Koriander	

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Chilischote entkernen, Ingwer und Knoblauch schälen, alles fein hacken und mit Olivenöl vermischen. Die Marinade zu den Hähnchen geben, gut vermengen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Süßkartoffel und Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und Bohnen oder Zuckerschoten halbieren. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen, Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen und zugedeckt anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Koriander würzen. Nun die Süßkartoffelscheiben dazugeben, anbraten und schließlich das Gemüse hinzufügen und auf niedriger Temperatur weiter anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird, aber immer noch knackig bleibt.

NN am 07. Februar 2021