

REZEPT

Hähnchen Kokos Pfanne



Zutaten (für 6 Personen):

- 3 El Öl
- 900 g Hähnchenbrustfilet geschneuzelt oder Schweinefilet geschneuzelt
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 reife Mangos
- 900 g grüne Bohnen TK oder frisch in 3cm lange Stücke geschnitten
- 3 Dosen Kokosmilch ungesüßt
- 3 TL Koriander gemahlen
- Salz, Pfeffer etwas Sambal Oelek

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen, gewürfeltes Fleisch rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Inzwischen Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Mango schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln anschwitzen und Bohnen dazugeben. Koriander kurz mitdünsten. Alles herausnehmen, mit der Kokosmilch ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek würzen. Frühlingszwiebeln und Bohnen wieder dazugeben alles zugedeckt ca. 8 Minuten schmoren lassen. Mango nach 4 Minuten zugeben. Fleisch dazugeben, erhitzen und evtl. noch einmal abschmecken.

Beilage: Reis oder Fladenbrot

