

Curry-Hühnerpfanne

- Thema:** Getreu unserem Motto „easy cooking for everyone“
Saison: Gemüse und Fleisch kann nach Saison und Verfügbarkeit variiert werden
Besonderheit: eignet sich auch als „Resteverwertung“
Zu Beachten: einfach loslegen und Genießen 😊

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

- 600 g Hühnerbrust
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel (groß)
- 1 chinesischer Knoblauch
- 1 Zucchini
- 2 Karotten (groß)
- 500 ml Brühe
- 1 Becher Creme fraiche
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Kren (scharf)
- 1 TL Currypulver
- n.B. Öl
- n.B. Salz und Pfeffer
- n.B. Senf-Sprossen



Zubereitung

Die Hühnerbrust in Streifen schneiden. Die Zwiebel klein würfeln, den Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel anbraten. Die Hühnerstreifen dazugeben und mitrösten. Den Frühlingszwiebel und den Knoblauch unterheben und kurz mitbraten. Danach den in Streifen geschnittenen Zucchini und die in Scheiben geschnittenen Karotten dazugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern und mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Creme fraiche, Sojasauce und Kren vermengen und in die Sauce einrühren (wer die Sauce dicker möchte, kann auch etwas Mehl dazugeben), kurz aufkochen und mit Currypulver abschmecken.

Die Curry-Hühnerpfanne mit Senfsprossen garnieren und mit Reis und einem bunten Salat servieren.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

