

Hähnchencurry

400 g	Hähnchenbrust
1 TL	Sambal Oelek
6-8 EL	Sojasoße
200 g	Ananas (frisch)
1	rote Paprika
1 Bund	Lauchzwiebeln
250 g	Zuckerschoten
2 EL	Öl
1 EL	Currypulver
1 TL	gekörnte Brühe
100 ml	Apfelsaft
1 EL	Speisestärke (gestrichen)

- die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden
- mit 1 TL Sambal Oelek und 4 EL Sojasoße in einer Schüssel verrühren und kalt stellen
- das Fruchtfleisch der Ananas und die Paprika in kleine Würfel schneiden
- die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden
- Zuckerschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden 2-3 Minuten braten und anschließend aus der Pfanne nehmen
- im Bratfett Lauchzwiebeln, Paprika und Zuckerschoten kurz andünsten
- mit Curry bestäuben und kurz anrösten
- 300 ml Wasser und Brühe zufügen, aufkochen lassen und 5 Minuten köcheln
- Ananas und Fleisch zufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen
- Apfelsaft mit Stärke verrühren, in die Pfanne geben und ca. 1 Minute weiterköcheln
- alles mit Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken
- dazu passen Reis oder Wok-Nudeln