Hähnchen Gulasch

Zutaten:
1kg Hähnchenbrust
3 Knoblauchzehen, fein gehakt
1 große Zwiebel, etwas gröber gewürfelt
Je 2 Paprika rot und grün, entkernt und in Stücke geschnitten
½ Stange Lauch, in feine Streifen, halb Ringe, geschnitten
1 Karotte, in kleine Würfel geschnitten
6 EL Tomatenmark
500 ml Geflügelfond oder Brühe
1 Dose Kokosmilch
1 Dose Mais
2 EL Olivenöl + Öl zum anbraten
2 EL Zitronensaft
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer, 1 EL Paprika edelsüß, ½ TL Paprika scharf,
2 EL Curry (Buddhas Sternenstaub von Edelschmaus)

So funktioniert es!
Die Hähnchenbrust abspülen, trocknen und in Gulasch - Würfel schneiden.
Den gehackten Knoblauch gleich dazu geben.

So geht es weiter!
In heißer Pfanne, mit hohem Rand und etwas Öl, das Fleisch mit dem Knoblauch anbraten.
Nach dem ersten wenden, mit Salz, Pfeffer und den beiden Paprika würzen.
Das Mehl, über das Fleisch streuen und weiter kräftig braten lassen.
Anschließend, das Tomatenmark dazu geben, wenn die ersten Fleischstücke gut Farbe angenommen haben und für kurze Zeit mit anbraten.
Das Fleisch, aus der Pfanne heben.

So geht es weiter!
Das Gemüse mit 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben und anschwitzen.
Nach kurzer Zeit den Bratensatz mit dem Hühnerfond ablöschen und so den Bratensatz loskochen.
Den Mais und die Kokosmilch dazu geben, mit Salz, Pfeffer und dem Curry würzen.
Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen

So geht es weiter!
Das Fleisch wieder in die Pfanne, zum Gemüse geben und nochmal aufkochen lassen.
Bei schwacher Hitze auf dem Herd lassen.
Die Soße dickt jetzt automatisch an.

Dazu passt Reis, Kartoffeln oder Kroketten

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481