

Hier und heute



Hähnchen-Ananas-Curry

Exotisch, cremig und herrlich aromatisch: Köchin Carol Mühlenbrock kombiniert zartes Hähnchen mit fruchtiger Ananas und würziger Currysoße – ein echtes Wohlfühlgericht.

Das Rezept

von Carol Mühlenbrock für 3–4 Personen

Zutaten

- 1 ganzes (Bio-)Hähnchen, (alternativ ca. 800 g Hähnchenbrust)
- 1 große, weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- ½ TL Kurkuma
- 500 g frische Ananas
- 2 EL Curry-Gewürzmischung
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Sahne
- 1/4 Bund Koriander
- Öl, Salz, Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung

Das Huhn in seine Teile zerlegen: Brust, Ober- und Unterkeulen und Flügel (ohne den Rücken, hieraus kann man z. B. eine Brühe herstellen).

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Curry-Gewürzmischung einreiben. Kurz scharf anbraten und beiseitelegen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Ananas von der Schale befreien, den Strunk entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden.

In derselben Pfanne das restliche Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Die restliche Gewürzmischung und Kurkuma zugeben und eine Minute weiter anschwitzen lassen. Dann die Kokosmilch und Sahne hinzugeben und 3 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Hähnchenstücke dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15-25 Minuten köcheln lassen (bei Hähnchenbrust ca. 10–15 Minuten), bis das Huhn gar ist (erkennt man sehr gut daran, wenn sich die Haut am Schenkel vom Knochen zurückzieht). Nach der Kochzeit die Ananas zugeben und in der Soße warm ziehen lassen. Wenn die Ananas nicht sehr süß sein sollte, etwas Zucker einrühren.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken, den Koriander hacken und kurz vor dem Servieren unterrühren. Fertig!