

Hier und heute



Hähnchen in Tomaten-Kokos-Soße

Zartes Fleisch trifft auf fruchtige Tomaten und cremige Kokosmilch. Carol Mühlenbrock zeigt, wie vielseitig und köstlich einfache Zutaten sein können.

Rezept

Hähnchen in Tomaten-Kokos-Soße

von Carol Mühlenbrock für ca. 4 Personen

Zutaten

- 1 kg Hähnchenbrust
- 1/2 TL Cayenne-Pfeffer
- 1 TL Salz
- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Chili-Schote (mild oder feurig, je nach Geschmack)
- 1/2 Bund Koriander
- 400 g Tomaten
- 1 EL Kokosöl (fest, gehäuft)
- 2 EL Tomatenmark
- 600 ml Kokosmilch
- Saft einer halben Zitrone
- Salz / Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenbrust in Medaillons schneiden (nicht zu klein, damit es nicht trocken wird) und mit Salz und Cayenne-Pfeffer kräftig würzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln/schneiden. Die Chilischote mit Kernen in feine Ringe schneiden, Korianderstiele fein hacken.

Die Tomaten mit einem Mixer oder Pürierstab fein pürieren.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das gewürzte Hähnchen darin scharf anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln in der gleichen Pfanne für ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und eine weitere Minute mit anschwitzen. Dann die pürierten Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen lassen - die Kokosmilch einrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen und abschmecken. Nun die Hähnchenteile wieder in die Pfanne geben und 7-10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Dann die Chilischoten und die Korianderstiele unterrühren und zwei weitere Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren noch mit gehackten Korianderblättern garnieren.

Tipp: Wenn das Kokosöl flüssig ist, 3 EL nehmen.