



Get`s Afrika - Hähnchen

Zutaten für 6-8 Portionen: 5 Hähnchenbrustfilet, 4 Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen, 3 rote Paprika, 3 mittlere Zucchini, 8 Tomaten, 200 ml Sahne, Bananen, Ananas, Erdnüsse, Kokosflocken, Reis, etwas Öl, Salz, Pfeffer, Pir Piri oder Chilli, 2 Esslöffel Curry, 1 Esslöffel Koriander, 1 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Kümmel gemahlen, 1 Teelöffel Zimt, 1 Teelöffel Ingwer, 3 Teelöffel Kurkuma für die Brühe

Arbeitsmaterial : 1 Schneidebrett, 1 Messer, 2 Töpfe (davon alternativ 1 Wok)

Die Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und die Zwiebeln, Knoblauch würfeln und ganz fein hacken. Paprika und Zucchini waschen und abtrocknen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Bei den Tomaten den Strunk entfernen und auch würfeln.

Den Wok/Topf mit etwas Öl erhitzen Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und die Zucchini anbraten, die Gewürze zufügen. Dann die Sahne und die Tomatenstücke einrühren. Die Hähnchenbruststücke dazu geben, alles ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Den Reis mit dem Kurkuma in Brühe gar kochen, auf Tellern anrichten und heiß genießen

Dazu separat Bananenscheiben, Erdnüsse, frische Ananas und Kokosflocken reichen

Tipp: Lässt sich auch wunderbar in einem „Dreibein“ Kochkessel über offenem Feuer im freien für eine größere Gruppe kochen.

Den Reis dann schon vorher vorbereiten