

Gelbes Ananas Curry mit Hähnchenkeulen



Zutaten:

2 Tassen	Reis
4	Hähnchenschenkel
50 g	Kichererbsen
2	rote Paprika
1	Ananas frisch
400 ml	Kokosmilch
3	Schalotten
1 EL	Currypaste gelb
1 EL	Fischsauce
2 TL	Honig
3 TL	Kurkuma
1	kleine Knolle Ingwer
	Salz
	Erdnussbutter
	Erdnussöl

Zubereitung:

Schritt 1

Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Paprika und Schalotten fein würfeln, die Ananas in fingerdicke Scheiben schneiden und die kleine Knolle Ingwer fein hacken.

Schritt 2

Die Kichererbsen in einem Sieb unter laufendem Wasser waschen und gründlich abtropfen, dann auf einem Geschirrtuch ca. 20 min trocknen lassen. Die Kichererbsen auf einem Backpapier verteilen und mit etwas Erdnussöl beträufeln. Zum Schluss bei ca. 180 °C, Umluft ca. 30 min backen. Alle 10 Minuten mit einem Kochlöffel vorsichtig wenden.

Schritt 3

Die Hähnchenschenkel mit etwas Honig marinieren und in einer Pfanne mit Erdnussöl bei mittlerer Hitze kurz knusprig anbraten.

Schritt 4

Während das Fleisch kurz anbrät, die Kokosmilch in einen tiefen Topf schütten. Danach die gelbe Currypaste, etwas Erdnussbutter und die Fischsauce dazu geben und gut vermischen. Unter regelmäßigem Umrühren, langsam auf mittlerer Hitze erwärmen.

Schritt 5

Danach die Inger-, Schalotten-, und Paprikastückchen mit den Ananasscheiben zu der Kokosmilch in den Topf geben.

Schritt 6

Die Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen und in den Topf zum Curry geben, alles gemeinsam ca. 10 min. köcheln lassen.

Schritt 7

Das Curry mit Kurkuma, Currypulver und Salz abschmecken. Zum servieren mit dem Reis auf den Tellern verteilen und mit den fertigen goldbraunen Kichererbsen garnieren.