

Weißkohlpfanne mit Hähnchen und Kartoffeln

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 1/2 Kopf Weißkohl
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 3EL Öl
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 600g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 400g kl. Kartoffel(n)
- » 200g Cocktailtomaten
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 1EL Curry
- » 1 Msp. Cayennepfeffer
- » 150g Vollmilchjoghurt
- » 1EL Stärke
- » 1/2 Bd. Majoran
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Kohl halbieren, Strunk herausschneiden. Kohl in breite Streifen schneiden. Knoblauch durch eine Presse drücken und in 1EL heißem Öl andünsten. Kohl zufügen und kurz mitbraten.

2. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca.10min köcheln lassen. Kohl abtropfen lassen, Brühe auffangen. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Chilischote entkernen und hacken.

3. Fleisch in 1EL Öl anbraten, herausnehmen. Die Kartoffeln im Bratfett braten. Tomaten und Chili zufügen, kurz mitbraten. Mit Curry und Cayennepfeffer würzen, mit Brühe ablöschen. Kohl und Fleisch zufügen, Joghurt mit Stärke verrühren und unterrühren. Majoranblättchen zufügen und kurz mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte: 400kcal/E38g/F18g/KH19g pro Portion

angelegt am: 20.07.2003

Rezept-Nr: 498

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke