

Geflügelpfanne mit Kokosmilch

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Kokos-Gerichte

Zutaten (2 Personen)

- » 250g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 200g Wirsingkohl
- » 100ml Kokosmilch
- » 150g Ananas
- » 1/2TL Koriander
- » 2EL Öl
- » 1 Pk. Fix für Puten-Geschnetzeltes

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet würfeln und in 2EL heißem Öl anbraten. Wirsingkohl in feine Streifen schneiden, zum Hähnchen geben und ebenfalls kurz anbraten.

2. Kokosmilch mit Wasser auf 250ml Flüssigkeit auffüllen und in die Pfanne gießen. Knorr Fix für Puten-Geschnetzeltes einrühren, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 2min kochen lassen.

3. Abgetropfte Ananasstücke in der Sauce erwärmen. Mit Koriander abschmecken.

Nährwerte: 370kcal/E35g/F12g/KH29g pro Portion

Rezept-Foto



angelegt am: 05.07.2003

Rezept-Nr: 438

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