

Mango-Banane-Curry-Huhn

Für 4 Personen:

| | | |
|----------------------------|----------------------|-------------------|
| 500 g Hühnerfleisch | 1 m.-große Banane | 1 Mango |
| 1 Dose ungezuckerte Ananas | 1 Chilischote | 1 EL Honig |
| 200 ml Sahne | 1 Tasse Kokosraspeln | 250 g Basmatireis |
| Curry, Salz, Pfeffer | Sesamöl. | |

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Honig bestreichen. Die Bananenscheiben in einer Pfanne anrösten bis der Honig karamellisiert; danach warmstellen. Das Hühnerfleisch in kleine Streifen schneiden, in einer großen Pfanne in etwas Öl anbraten und warmstellen. Den Reis in 500ml Wasser kochen.

Die Ananas abtropfen lassen, in Würfel schneiden, anbraten und mit dem abgetropften Saft ablöschen. Die Mango schälen, in Streifen vom Stein lösen; das Fruchtfleisch würfeln und mit den Kokosraspeln hinzugeben. Die Chilischote klein hacken und hinzufügen. 3-4 Teelöffel Curry unterrühren, kurz aufkochen. Die Herdplatte abstellen, die Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gerösteten Bananen und das gebratene Fleisch hinzugeben.

NN