

Hähnchenstreifen mit Kokossoße

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Kokos-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Aubergine(n)
- » Salz & Pfeffer
- » Zucker
- » 580ml Dose
- Bambusschösslinge
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1-2 rote Chilischote(n)
- » 500g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1TL Mehl
- » 3EL Öl
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 250g Schlagsahne
- » 150ml Kokosmilch
- » 1EL heller Soßenbinder
- » Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Auberginen in Scheiben schneiden
- mit Salz bestreuen, ziehen lassen
- Bambus in Scheiben schneiden
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Fleisch in Streifen schneiden
- Chilischote putzen, in Ringe schneiden
- Auberginen trock tupfen, in Mehl wenden
- Koriander waschen und hacken

Fertigstellung:

- Fleisch in Öl anbraten, herausnehmen
- Zwiebeln, Auberginen, Bambus und Chili anbraten
- Fleisch wieder dazugeben
- Brühe, Sahne und Kokosmilch zugießen, aufkochen
- mit Soßenbinder binden
- mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken
- Gericht mit Koriander bestreuen
- Reis dazu reichen

Nährwerte: 490kcal/E32g/F36g/KH9g pro Portion

angelegt am: 04.09.2002

Rezept-Nr: 25

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