

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1¼ Stunden
Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN / Portionen		4	6
Hähnchenbrust	g	600	900
Möhren mittelgroß	St	1	1½
Zwiebeln	St	2	3
Knoblauchzehen	St	3	4
Lorbeerblatt	St	1	1
Thymian	Zweige	2	3
Kokosmilch	ml	400	600
Weißwein trocken	ml	200	300
Zimt	Prise	1	1½
Paprika	Prise	1	1½
Pfeffer, Salz			
Chilischoten	St	1	1½
Kurkuma (für den Reis)	TL	2	3

VORBEREITEN:

1. Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Streifen schneiden. Flügel an den Gelenken durchschneiden. Pfeffern und salzen.
2. Möhren auf einer Küchenreibe in dünne Streifen schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
4. Chilischote entkernen, klein schneiden.

ZUBEREITUNG:

1. Geflügelteile in einer großen Pfanne in Olivenöl garen also nicht rösten, beiseite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und mit einem TL Zucker leicht karamellisieren lassen. Zu den Geflügelteilen geben.
3. Geriebene Möhren zu den Geflügelteilen geben.
4. Kokosmilch und Wein angießen sowie alle Gewürze zu fügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zugedeckt 30-40 Minuten köcheln lassen bis die Möhren weich sind.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

Basmatireis mit Kurkuma gewürzt. / frischer Rotwein

Anmerkung:

- Man kann die Sauce mit Crème fraîche anreichern.
- Wenn die Sauce zu dünn ist: 1 TL Speisestärke in wenig Wasser anrühren und untermischen.