

Bananen-Ananas-Hühner-Eintopf

40–50 Min

Zutaten 4 Portionen

= Kotányi Produkte

2 Stk.	Zwiebeln
2 Stk.	Knoblauchzehen
300 g	Kartoffeln
400 g	Ananas
400 g	Hühnerfilet
200 g	Basmatireis
1 Stk.	Orange
400 ml	Kokosmilch
100 g	Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
2 Stk.	Bananen
300 ml	Gemüsefond
	Sesam- oder Sonnenblumenöl
2 EL	Curry Powder
	Meersalz jodiert grob

Zubereitung

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. Ananas schälen und würfeln. Orange auspressen. Im nächsten Schritt den Basmatireis laut Packungsanleitung zubereiten.

2 Hühnerfilet mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Streifen schneiden und in einer Pfanne mit zwei EL Öl scharf anbraten bis sie eine goldbraune Farbe bekommen. Fleisch aus der Pfanne geben und beiseite stellen.

3 Knoblauch und Zwiebel anschließend im Bratenrückstand anschwitzen. Dann das Curry Powder für ein paar Sekunden mitrösten und sofort mit dem Orangensaft ablöschen.

4 Mit Gemüsefond aufgießen, die Kartoffelwürfel hinzufügen und salzen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Ananas und der Banane hinzugeben und für weitere fünf Minuten leicht köcheln. Mit einem Stabmixer pürieren.

5 Kokosmilch und restliche Ananaswürfel zufügen und mit Sojasauce abschmecken. Die angebratenen Hühnerstücke und die Erbsen in den Eintopf geben und nochmal für ca. fünf Minuten köcheln lassen.

6 Eintopf in Tellern anrichten und mit Bananenscheiben garnieren. Gemeinsam mit Reis servieren.