

# Curry-Hähnchen mit Tomatensauce

## Zutaten für 2 Personen (ca. 260 Kcal/Person)

240g Hähnchenfleisch  
160g Champignons, frisch oder aus der Dose (ganze Köpfe)  
½ Grüne Paprika, gewürfelt  
1 Spitz-Paprika grün/gelb  
1 Tomate, gewürfelt  
400g Dose - Tomaten gestückelt oder passiert  
½ (150g) Zucchini, gewürfelt  
230 g Zwiebeln, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt  
1 TL Thai Curry  
½ TL Pikante (Gewürzmischung von Fuchs)  
Himalaja-Salz und Knoblauch-Pfeffer (optional)



## Zubereitung

Eine Edelstahl-Pfanne wird bei mittlerer bis starker Hitze solange erhitzt, bis ein Wassertropfen nicht mehr verdampft sondern in der Pfanne „tanzt“.

Dann die Temperatur etwas runter drehen und das in Würfel geschnittene, mit Thai-Curry und etwas Knoblauch-Pfeffer gewürzte Hähnchenfleisch in die Pfanne geben.

Es klebt sofort fest und verschließt die Poren. Nach kurzer Zeit wenn es sich wieder lösen lässt, wenden und weiter braten, bis es auf allen Seiten leicht gebräunt ist.



In der Zwischenzeit, die anderen Zutaten kleinwürfeln und die Pilze in Scheiben schneiden.

Wenn das Hähnchenfleisch von allen Seiten leicht gebräunt ist, die Zwiebeln dazu geben und 2 – 3 Minuten weiterbraten. Dann etwa ½ Tasse heißes Wasser dazugeben und umrühren, damit sich der Ansatz am Boden wieder löst. Jetzt die Pilze unterheben und die Tomaten,- u. Paprikastückchen oben drauf geben und wieder ein paar Minuten kochen lassen. Dann alles gut vermischen und die Tomatensauce aus der Dose darüber verteilen.

Dann Deckel drauf und alles unter gelegentlichem umrühren bei kleiner Hitze noch 10-15 Minuten weiterköcheln lassen.

Zum Servieren einen Schöpflöffel nehmen, da sich viel Flüssigkeit gebildet hat. Diese Flüssigkeit kann aber noch für andere Speisen als lecker gewürzte Tomatensauce genutzt werden!