

Scharfes Hähnchen mit Pfifferlingen u. Kaisergemüse

Zutaten für 2 Personen

(ca. 150 Kcal/Person)

200g Hähnchenfleisch
500g Kaisergemüse, (Tiefkühltruhe)
½ Gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
1 Tomate, gewürfelt
200g Pfifferlinge, frisch oder tiefgekühlt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 EL Thai Curry
½ TL Pikante (Gewürzmischung von Fuchs)
Himalaja-Salz und Knoblauch-Pfeffer (optional)



Zubereitung

Das Kaisergemüse in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auftauen, die in Querstreifen geschnittene Paprika und die gewürfelte Tomate mit dazu geben und mit der Pikante-Gewürzmischung etwas würzen. Dann mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten kochen lassen. Darauf achten, dass das Gemüse nicht zu weich wird, es sollte noch „Bissfest“ sein.

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 reichlich 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 Zwiebel und die Pilze in einer kleinen Pfanne im mit etwas Wasser bei mittlerer Temperatur dünsten, bei Tiefkühl-Pfifferlingen reicht der eigene Saft, wenn sie in der Pfanne auftauen.

Wenn das Hähnchenfleisch von allen Seiten leicht gebräunt ist, die Zwiebeln und Pilze dazu geben und 2 – 3 Minuten mit regelmäßigem wenden weiterbraten. Dann etwas heißes Wasser dazugeben (**Vorsicht, heißer Wasserdampf!**) und umrühren, damit sich der Ansatz am Boden wieder löst, aber nicht zu viel Wasser nehmen, gerade so viel, das der Boden eben bedeckt ist.

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

