

Hähnchen-Champignon-Spieße (Pfanne)

Zutaten für 2 Personen (ca. 270 Kcal/Person)

250 – 300 g mageres Hühnerfleisch
2 große Champignons
1 Rote Paprika, gewürfelt
1 Gelbe Paprika, gewürfelt
2 mittelgroße Tomaten gewürfelt
1 große Zwiebel oder ½ Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen kleingehackt
1 Kl. Stück Ingwer (1,5 cm) kleingehackt

1 TL getrockneter Bärlauch
½ TL Paprikapulver (scharf)
1 Messerspitze Chilipulver oder 2 kl. Schoten gekackt
1 EL Tomatenmark 3-fach konzentriert
Himalaja-Salz und Pfeffer (optional)



Zubereitung

Für den Grill:

Zwei Holzspieße während der Vorbereitung in Wasser einweichen.

Dann das Hühnerfleisch, die Champignons, Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden und abwechselnd auf die Holzspieße ziehen. Mit etwas Pfeffer und Himalaja-Salz würzen und bei mittlerer Hitze grillen.



Für die Pfanne:

(Spieße sind in der Pfanne ungeeignet, da nicht alle Teile den Pfannenboden berühren)

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 Hühnerfleisch 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.



Dann die die Hälfte der gehackten Zwiebeln auch mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze mit anrösten, bis sie gebräunt sind.

Dann etwa ½ Tasse Wasser zugeben, damit sich der Ansatz vom braten wieder löst. **Nicht zu viel Wasser nehmen, sonst hast du nachher eine Suppe!** Die Champignons und etwa die Hälfte der gewürfelten Paprikas mit in die Pfanne geben und abgedeckt etwas köcheln lassen.

Für die Sauce:

In der Zwischenzeit die restlichen Paprika, Zwiebeln, kleingehackter Knoblauch, Ingwer und die gewürfelten Tomaten in einen geeigneten Behälter geben und mit einem Pürier-Stab (Zauberstab) zu einer Sauce pürieren.

Dann die Gewürze und das Tomatenmark dazugeben und alles nochmal gut vermischen. Jetzt die Sauce mit in die Pfanne geben und noch etwa 10 Minuten weiter kochen.

Servieren und genießen...



Als Beilage empfehle ich noch einen kleinen gemischten Salat.

Von dem fertigen Gericht habe ich leider kein Bild mehr machen können, es war so lecker... 😊