

Hähnchen mit Ananas verschiedene Kreationen

Südländische Kreation: Bevor das Fleisch auf das Gemüse gelegt wird, 2 Gewürznelken, 2 Lorbeerblätter, 1 Teel. Thymian und $\frac{1}{2}$ Zimtstange zugeben. Diese Gewürze vor dem Servieren aus der Pfanne nehmen.

Asien-Style: In das heiße Gemüse 1-2 Eßl. Curry einrühren.

Als Beilage empfehle ich Reis.

Achtung: Den Knoblauch nur kurz mit braten, da er wenn er zu dunkel wird und anbrennt bitter schmeckt.

Meine Zutaten:

4 Hähnchenbrüste
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grüner Paprika
1 rote Paprika
 $\frac{1}{2}$ rote Chili
1 mittelgroße Ananas
(oder aus der Dose)
2 Eßl. Kokosöl,
Butterschmalz oder
Pflanzenöl
 $\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch waschen, trocken tupfen und aufschneiden, dass sie wie Schnitzel aussehen. Zwiebel, sowie den Knoblauch schälen und fein hacken Paprika waschen und würfeln. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, Chili klein schneiden. Dann das Gemüse vermischen.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Fett in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen.

Zwiebel im Bratfett andünsten, Knoblauch zugeben und kurz mit braten. Ananas-Paprika-Chilimischung, sowie die Hühnerbrühe zugeben und Würzen. Schnitzel darauf legen und in der offenen Pfanne auf mittlerer Einschubhöhe in 25-30 Minuten garen.