



Orientalische Granatapfel-Hühnchen Pfanne

Schwierigkeit: Leicht / Zeit: 30 Min. (ohne die gekochte Hühnerbrust)



Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g gekochte Hähnchenbrust
- 3 mittlere Karotten
- 1 Tomate
- ½ Granatapfel
- Saft einer frisch gepressten Orange und einer 1/2 Zitrone (oder Limette)
- 1 Prise Zimt
- 1 EL gerösteter Sesam
- Meersalz
- Frischer Pfeffer
- 1 Prise Paprika
- 1 Prise Vanillepulver / -Mark
- Muskat nach belieben
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kokosöl



Zubereitung

1. Hähnchenbrust entweder gekocht kaufen oder roh ca. 45 Min. in Brühe gar kochen (kann auch schon am Vortag sein). Hähnchenbrust in kleine Fetzen zerteilen, schneiden.
2. Tomate in kleine Würfel teilen, Karotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden (ca. 0,5cm), Granatapfelkerne auslösen und in Schale auffangen (geht am besten mit Handschuhen oder die Hände danach gleich waschen wegen roter Farbe!)
3. Olivenöl in Pfanne erhitzen, Karotten darin kurz anbraten, Hähnchen dazu geben, alles gut durchmischen und ca. 5 Min bei mittlerer Flamme braten.
4. Salz, Pfeffer, Paprika, Zimt dazu geben, umrühren. Tomaten dazu geben, alles nochmal gut durchziehen lassen 4-5 Minuten. Bei niedriger Flamme köcheln.
5. Mit Muskat abschmecken und Sesam zufügen, durchrühren und ohne Hitze mit Orangen-/Zitronensaft ablöschen.
6. Kokosöl dazu geben, ohne Hitze einen Moment ziehen lassen. Wenn es zu wenig Flüssigkeit ist, einfach mit etwas mehr Saft oder Wasser strecken, soll aber nicht zu flüssig sein.

Dazu schmeckt klassisch Reis oder Couscous. Wer es gesünder und kohlenhydratärmer möchte, nimmt Quinoa, Buchweizen oder Amaranth.

Oder aber auch sehr erfrischend ohne Beilage zu einem grünen Salat als Topping! Sehr lecker!!!!

An guad´n!