

Zuckerschoten-Hähnchen-Pfanne

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Hähnchenbrustfilet
300 g rote Paprikaschoten
300 g Zuckerschoten
150 g Frühlingszwiebeln
1-2 EL Honig/Ahornsirup
1-2 EL Currypaste
2 EL Bratöl
optional: 2 TL Sesam
Salz & Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung:

Hähnchenfilet waschen, mit etwas Küchenrolle trocken tupfen und in Streifen schneiden, dabei fettige und sehnige Teile entfernen. Paprikaschoten waschen und Kerne entfernen, dann würfeln. Zuckerschoten waschen, kurz abtropfen lassen und schräg halbieren. Frühlingszwiebel waschen, und in Ringe schneiden.

Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen, Hähnchenstreifen unter Wenden ca. 4 min anbraten (je nach Größe der Streifen auch kürzer/länger). Restliches Gemüse hinzugeben, vermengen und auf mittlerer Stufe ca. 4-5 min braten. Dann Currypaste und Honig dazugeben. Durchmischen und abschmecken mit Salz und Pfeffer, optional mit Sesam-Topping servieren.