

# Kokos-Ananas-Hähnchen



## Zutaten für 4

### Personen:

1 Tasse Reis  
400 g Hähnchenbrust,  
gewürfelt  
1 rote Spitzpaprika,  
gewürfelt  
1 Zucchini, gewürfelt  
1 Dose Kokosmilch  
1 frische Ananas,  
gewürfelt  
1 EL mildes Curry  
Salz und Pfeffer  
etwas Kurkuma  
Gehackte Petersilie

## Zubereitung:

Den Reis mit 2 Tassen Gemüsebrühe aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen.

Das Hähnchenfleisch in etwas Öl scharf anbraten und dann auf kleiner Flamme 5 Minuten weiter braten. Das Gemüse und die Gewürze dazugeben und alles mit der Kokosmilch ablöschen.

Mit Deckel nochmal ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

2-3 Minuten vor Ende die Ananas dazugeben.

Alles nochmal abschmecken und würzen und die frische Petersilie unterheben.

Eventuell die Soße mit etwas Kuzu oder einer anderen Speisestärke binden.

Nach Geschmack mit Shoyu würzen, das hat aber Einfluss auf die schöne gelbe Farbe.

*Ich verwende für dieses Gericht gerne Parboiled Reis. Dieser enthält im Vergleich mit weißem Reis noch eine Vielzahl an Nährstoffen, da diese durch den Herstellungsprozess im Inneren eingeschlossen werden. Gleichzeitig ist er leicht verdaulich.*