

Fruchtige Hähnchenspieße mit Curry-Püree

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 1 kleine Dose Ananas in Scheiben (Abtropfgewicht 250 g)
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Holzspieße
- 3 EL Mandelblättchen
- 3 EL Öl
- 1/2 TL Jodsalz
- weißer Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 3-4 EL MONDAMIN Klassische Mehlschwitze, hell
- 2-4 TL Currypulver
- 150 ml fettarme Milch
- 1 Beutel PFANNI Kartoffel Püree - Das Lockere

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3186 kJ
Energie (Kilokalorien):	762 kcal
Fett:	48 g
davon gesättigte Fettsäuren:	27 g
Kohlenhydrate:	49 g
davon Zucker:	25 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	30 g
Salz:	1,3 g

Zubereitung

1. Für die fruchtigen Hähnchenspieße mit Curry-Püree Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in Spalten schneiden, Ingwer raspeln. Apfel waschen, vierteln und entkernen. 1 Dose Ananas abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. 250 g Hähnchenbrust, Apfel und Ananasscheiben in

Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Eventuell übrig bleibende Obststücke zur Seite stellen. 3 EL Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Spieße in 2 EL heißem Öl unter Wenden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel in 1 EL Öl anbraten. 400 ml Kokosmilch, Ingwer, 100 ml Ananassaft und durchgepressten Knoblauch hinzufügen und aufkochen. 3-4 EL Mondamin Mehlschwitze unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und 2-3 TL Curry abschmecken. Spieße und evtl. Obststücke in die Sauce geben und heiß werden lassen. Mit Mandelblättchen bestreuen.

3. Für das Curry-Püree 350 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen und 150 ml kalte Milch dazugießen. Beutelinhalt Pfanni Kartoffel Püree und 1 TL Curry mit einem Rührlöffel einrühren. Fruchtige Hähnchenspieße mit Curry-Püree servieren.

Tipps zu diesem Rezept

50 ml steif geschlagene Sahne unter das Püree heben - so wird es besonders cremig.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 40 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen