

Scharfe Möhren-Ananas-Pfanne mit Hühnchen



ZUTATEN (für 4 Personen):

- 500 g Möhren
- 300 g Lauch
- 1 große Ananas (ca. 350 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“
- Salz, Chiliflakes
- 100 g Joghurt
- 2–3 EL Zitronensaft
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl „Vielseitig“
- Pfeffer
- 2 Hühnerbrustfilets
- ½ TL Paprika
- 2 EL Honig

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, in Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Möhren mit 3 EL Raps-Kernöl „Heiß Braten“ in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Lauch, Ananas und Gemüsebrühe hinzufügen und einige Minuten dünsten, bis die Möhren knapp gar sind, aber noch Biss haben. Nun die Ananas hinzufügen und mit erwärmen. Etwas salzen, mit Chiliflakes abschmecken und leicht abkühlen lassen. Joghurt und Zitronensaft mit Raps-Kernöl „Vielseitig“ anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Möhren gießen und ruhen lassen.

Die Hühnerbrüste in grobe Würfel schneiden und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Raps-Kernöl „Heiß Braten“ in eine heiße Pfanne geben. Das Hühnchen rundherum anbraten und 2–3 Min. im Honig schwenken. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



Tipp: Dieses Gericht lässt sich auch hervorragend im Wok braten.

Pro Portion:

323 kcal (1349 kJ), 20,4 g Eiweiß, 19,4 g Fett, 15,8 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden und eignet sich zum Braten, Grillen und Frittieren. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.