

Hähnchen-Lauch-Pflaumen-Pfanne

- 1 doppeltes Hähnchenbrustfilet ohne Knochen
- 1 Zitrone, unbehandelt, am besten Bio
- 2 Essl Tamaris (Alternativ Sojasauce)
- 3 Essl Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchstange
- 300 g getrocknete Pflaumen
- Ingwer, frisch
- 1 TL Curry
- 2 Essl Kokosöl oder Pflanzenöl
- 1 Essl Korianderkörner, im Mörser gestoßen
- ¼ l Gemüsebrühe, frisch oder fertig
- 1 Bd Schnittlauch

Pflaumen in etwas warmem Wasser einweichen, dann in feine Streifen schneiden. Hähnchen Fleisch in 3 cm Würfel schneiden. Zitrone gut abwaschen und die Schale abreiben. Vom Lauch das Weiße und Hellgrüne gründlich waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch pellen (im Fall vom Hohenblutdruck hast, 2 oder mehr Zehen verwenden), den Ingwer schälen, beides würfeln. Die Sprossen waschen und unter kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Am besten wäre die Sprossen selbst zu züchten. Das Fleisch mit Zitronenschale, Zitronensaft und Tamaris vermischen. 3 bis 4 Stunden marinieren. Dann in ein Sieb geben und die Marinade auffangen. Das Fett in der Pfanne stark anbraten. Den Ingwer und den Knoblauch hinzufügen und umrühren. Den Lauch und die Pflaumen in die Pfanne geben, mit Curry und Koriander bestreuen und unter Rühren kurz braten. Die Brühe und die Marinade angießen und aufkochen. Mit Pfeffer, Honig und Sojasauce abschmecken, die Sprossen dazu und noch 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit Schnittlauchröllchen servieren. Dazu passt Reis oder Kartoffelpüree oder Nudeln. Viel Spaß beim kochen!!!



Angela Cristina Hering

www.nutrisurya.com

Tel 0172 9189822