

Tranchen vom Hühnerfilet

an Ananasragout mit hausgemachten Schnittlauch-Schupfnudeln

Etwa
375 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Hühnerfilets am Stück würzen und im Rapsöl anbraten bis das Fleisch Farbe bekommt, zudecken und auf der Seite ruhen lassen. Zum Schluss nochmals scharf anbraten damit das Hühnerfleisch gar ist.

Die frische Ananas säubern und in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne mit dem Sesamöl anbraten und mit Meersalz und Zucker leicht würzen. Dann mit dem Balsamicoessig ablöschen.

Die Kartoffelnudeln im Öl anbraten und zum Schluss den Schnittlauch dazugeben und schwenken, sodass der Schnittlauch an den Nudeln haften bleibt. Achtung den Schnittlauch nicht braten da er sonst bitter werden kann. (Statt dem Schnittlauch kann auch Sesam verwendet werden).

Die Hühnerfilets in Tranchen schneiden und auf den Teller legen; die Schupfnudeln und das Ananasragout mit dem reduzierten Balsamicoessig dazugeben und servieren.

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Hühnerbrust
400 g Frische Ananas
480 g Kartoffelnudeln
4 TL Schnittlauch
250 ml Weißer Balsamicoessig
4 TL Sesamöl
8 TL Rapsöl
Zum würzen: Meersalz, Pfeffer, Curry, Curcuma, Zucker;