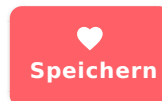


... > Menüart > Hauptspeise > Geflügel

Kubanische Geflügelpfanne



würzig - exotisch

★★★★☆ 4.4 (258 Bewertungen)

💬 123 Kommentare

🕒 15 Min. 📊 simpel 📅 20.05.2008 📄 493 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

4



Portionen

500 g Hähnchenbrust oder Putenbrust in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Zucchini, in Streifen geschnitten

1 Zwiebel(n), rot, in Ringe geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebel(n), in Ringe geschnitten

2 Banane(n), in Scheiben

2 EL Öl

200 ml Kokosmilch

200 ml Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe

100 ml Wein, weiß

1 TL Curry

½ TL Paprikapulver, edelsüß

¼ TL Cayennepfeffer

Salz

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
493	35,97 g	24,13 g	28,19 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 15 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 15 Minuten

Das Fleisch im Öl scharf anbraten, dann Zucchini und Zwiebeln dazu geben. Alles zusammen 5 Minuten braten. Dann Kokosmilch, Gemüsebrühe und Wein dazu geben, mit Salz, Curry, Paprika und Cayennepfeffer würzen und alles 10- 15 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Bananenscheiben unterheben, mit Salz abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Rezept von

mareikaeferchen

Weitere Rezepte von mareikaeferchen

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

18.03.2021 17:01

pizzaz

Super lecker. Habe anstelle von Zucchini Brokkoli genommen. Werde es aber auch noch mit Zucchini probieren, wenn ich wieder welche bekomme.

Antworten

29.09.2020 12:55

myk1

Schmeckt immer wieder gut 5

Antworten

24.09.2020 14:23

Max424344

Ach ja, einfrieren geht einwandfrei

Antworten

24.09.2020 14:22

Max424344

Habe Schweinefleisch genommen..... Hat dem ganzen aber keineswegs geschadet. Einfach klasse das Rezept.

Antworten

03.09.2020 13:24

KatjaS77

Hat das schon mal jemand eingefroren bzw geht das mit den Bananen usw?

Antworten

snoopy171083

Hallo,

habe dieses Rezept gestern ausprobiert und ich muss sagen: Sehr lecker!
Durch Kokosmilch, Bananen und Curry schmeckts richtig schön exotisch. Bei uns gab es Basmatireis dazu, das passt super!

LG
Snoopy

Antworten

17.12.2008 10:23

mareikaeferchen

gabs bei uns nach langer zeit mal wieder-
habe eine zucchini mehr im haus und hab die mit reingeschnippelt-
zudem habe ich mit dem curry rumprobiert und statt dem normalen, einen thai-
curry verwendet-
schmeckt mir persönlich besser-
bilder folgen

Antworten

03.08.2013 15:57

eorann

Hallo Mareikaeferchen,

ich bin über den Magazin-Artikel auf Dein Rezept aufmerksam geworden und habe es heute ausprobiert. Ich habe rote Thai-Currypaste verwendet, außerdem noch ein wenig Knoblauch und chön charfen Chili aus dem Garten ergänzt.

Das Fleisch habe ich nach dem Anbraten aus der Pfanne genommen und dann erst in die feritge Sauce (mit den Bananen) zurückgegeben und noch ein par Minuten ziehen lassen. So war es für meinen Gresmack genau richtig und zart und die Sauce konnte trotzdem gut durch- und ein wenig einkochen.

Es schmeckt herrlich. Dazu gab es einen zitronigen Reis. Genau das richtige für einen Hochsommertag, wenn man trotzdem Lust auf ein gscheits Essen hat. Danke fürs Teilen!

Liebe Grüße
eorann

Antworten

26.09.2008 17:42

happyt74

also, ich hab's vorgestern gemacht und es war suuuper lecker! :-)) habe allerdings noch etwas Knoblauch dazugegeben und da ichs immer super lecker finde in solchen Pfannengerichten tiefkühl-schnittbohnen...

lecker! hab die Soße ein wenig mit Mehl angedickt, weils mir persönlich zu flüssig war und hab Reis dazu serviert! ich kanns echt empfehlen!

Antworten

27.09.2008 14:16

mareikaeferchen

das freut mich natürlich

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[bisquitteig rezepte](#), [couscoussalalt rezepte](#), [dinkel rezepte](#), [eierspinat rezepte](#),
[franziskusprot rezepte](#), [gnocci rezepte](#), [kokos rezepte](#), [nudelsalat rezepte](#),
[schokosahne rezepte](#), [wrapsteig rezepte](#)