

... > Zubereitungsarten > Methoden > Kochen

Exotisches Sommergulasch



mit Geflügel, roter Paprika, Ananas und Kokosmilch

★★★★☆ **3.89** (7 Bewertungen)

 **8** Kommentare

 30 Min.  normal  06.09.2013  543 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

6



Portionen

500 g Putenbrustfilet(s), oder Hähnchenbrust

1 kl. Dose/n Ananas, oder frische

2 große Paprikaschote(n), rot oder gelb

2 große Zwiebel(n)

4 EL Tomatenmark

1 Glas Ajvar, mild

500 g Tomate(n), passiert

etwas Olivenöl

1 Schuss Weißwein, trocken

1 kl. Dose/n Kokosmilch

½ Liter Brühe

½ TL Cayennepfeffer

2 TL Currypulver

4 TL Paprikapulver, edelsüß

4 TL Thymian

3 TL Oregano

Salz und Pfeffer

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten 🕒 Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, in einen großen Topf geben und in etwas Öl andünsten. 1 EL Tomatenmark und Zwiebeln dazugeben und ein wenig schmoren lassen. Puten- oder Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden, hinzugeben und anbraten. Ananas in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen.

Die in kleine Würfel geschnittene Paprika, die Brühe, das Ajvar, die passierten Tomaten, die Kokosmilch und 3 EL Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und alles ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren. Zum Schluss nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Gulasch schmeckt als Suppe bzw. eigenständige Mahlzeit, aber auch sehr gut zu Nudeln (z.B. Spirelli oder Spätzle), Reis, Kartoffeln, Gnocchi oder Klößen.

Tipp:

Wer es noch exotischer mag, kann Madras Curry nehmen, etwas mehr Ananas und Kokosmilch oder auch etwas gehacktes Zitronengras.

Wer es gerne pikanter/schärfer mag, kann scharfes Ajvar nehmen, Thai Red Curry statt Paprika oder ein wenig Sambal Oelek.

Sehr gut passen in das Gulasch auch frische Kräuter wie Thymian, Oregano, Petersilie, Zitronenmelisse, Majoran, Rosmarin.

Rezept von

rhodin

Weitere Rezepte von rhodin

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

04.02.2021 19:27

gotreg

Mir hat das Gulasch ebenfalls sehr sehr gut geschmeckt. Beim nächsten Mal werde ich aber die Zutaten nicht ganz so klein schneiden. Ich habe frische Ananas verwendet. Ich habe noch zusätzlich Karotten mit rein geschnitten. Ich habe die als Suppe ohne zusätzliche Beilage gegessen. Gruß Regina

[Antworten](#)

13.07.2020 12:40

Pfanimami

mal was ganz anderes. Habe mit Hackfleisch gekocht

[Antworten](#)

07.05.2018 13:39

heidrulle

Ich habe die scharfe Variante gewählt, da wir sehr gerne scharf essen. Wow, das war ja mega lecker. Kommt auf meine Lieblings-Liste.

LG Heide

[Antworten](#)

22.11.2017 12:56

rhodin

Ich bin eher der Ananas-Fan, aber deine Variante hört sich auch sehr gut an. Danke fürs Feedback!

[Antworten](#)

21.11.2017 18:50

karo-maus

sehr sehr lecker, ich habe sie etwas abgewandelt Anstatt Annas habe ich Aprikosen und 2 Rispetomaten rein gemacht und mit Sahne angebunden.

Antworten

28.07.2016 00:29

rhodin

Vielen Dank für das Feedback. Eigentlich wollte ich ein Gericht aus der Kantine unserer Firma nachkochen - u.a. mit Ananas, Fleisch und Glasnudeln. Das ging allerdings in die Hose.

Da ich generell sehr gerne Gulasch esse, habe ich mir dann spontan gedacht, ein etwas exotischeres Gulasch mit Ananas könnte man dann ja alternativ kreieren/ausprobieren.

Schön, wenn es auch bei anderen ankommt.

Antworten

27.07.2016 20:25

Reblaus69

Mir hat das Gulasch sehr gut geschmeckt. Ist mal was Anderes. Und sehr variabel. Eine Kreation, die sicher noch öfter auf den Tisch kommt!

Danke fürs Einstellen! LG isi

Antworten

09.09.2013 23:24

rhodin

Zum Tipp bezüglich der Schärfe: Mit Thai Red Curry anstatt Paprika ist natürlich das Paprikagewürz bzw. -pulver gemeint gewesen, nicht die Paprikaschote. Man kann natürlich auch mit Chillies würzen - hier sollte man jedoch mit wenig beginnen, da die Chillies erst mit der Zeit beim köcheln bzw. erwärmen nach und nach ihre Schärfe entwickeln.

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

[gnoo rezepte](#), [knoblauchspaghetti rezepte](#), [matschsalat rezepte](#), [maulwurfkuchen rezepte](#), [müritzer rezepte](#), [pimentos rezepte](#), [rippchen rezepte](#), [räucherfisch rezepte](#), [waffelrezept rezepte](#), [yгурette rezepte](#)

© 1998-2021 Chefkoch GmbH