

ABRAXAS

Hähnchen à la Banana

Benötigt wird eine beschichtete Wok-Pfanne
Zubereitungszeit unter 10 Minuten

Zutaten (pro Person)

- 200 Gramm Hühnerbrust
- 1 gestrichener TL Chili
- ½ Tasse Hühnerfond
- 1 EL Honig
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ½ Banane (in Würfel geschnitten)
- 3 EL Sahne
- Salz
- Helle Sojasoße
- Maisöl
- 5 cl Brandy

Zubereitung

Fleisch vom Fett befreien und in Würfel schneiden, 12 Stunden in Marinade aus Sojasoße und Öl einlegen.

Fleisch kurz von allen Seiten mit wenig Öl anbraten, Knoblauch zugeben und bei reduzierter Hitze glasig braten.

Mit Hühnerfond ablöschen, Honig und Chili zugeben, bei starker Hitze reduzieren. Sahne und Bananen zugeben, bei leichter Hitze abbinden lassen.

Mit Salz abschmecken.

Noch einmal kurz aufkochen, Brandy zugeben und sofort mit Deckel abdecken. 2 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

© Umrühren und sofort servieren.

Ein knackiger Salat und frische Kartoffeln sind ideale Beilagen.

La Gomera à la carte