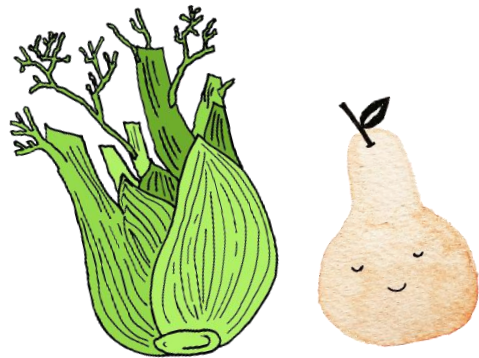


Fenchel-Birnen-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- ☐ 3 Fenchelknollen
- ☐ 3 Birnen
- ☐ 2 mittelgroße Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 EL Raps- oder Olivenöl
- ☐ Stück (etwa daumengroß) Ingwer
- ☐ 30 g frischer Koriander
- ☐ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- ☐ 200 ml Gemüsebrühe
- ☐ 2 Dosen (à Abtropfgewicht ~265 g) Kichererbsen
- ☐ 240 g (Rohgewicht) Naturreis / Vollkornreis
- ☐ Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ☐ Optional: 300 g Hähnchenbrustfilet



Zubereitung:

1. Den Naturreis nach Packungsvorlage zubereiten. (~30-40 min)
2. In der Zwischenzeit das Gemüse & Obst gründlich waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Strunk vom Fenchel entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der Birne entfernen und die Birne würfeln oder in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und feinreiben. Den Koriander fein hacken und die Kichererbsen abtropfen lassen.
3. Optional: Etwas Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Das Fleisch für circa 3 Minuten anbraten und anschließend herausnehmen.
4. Öl in einer hohen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig anschwitzen, Knoblauch anschließend hinzufügen. Den Ingwer kurz mit anschwitzen, die Fenchelstreifen hinzufügen und weitere 2-3 Minuten mit anbraten. Anschließend die Birne hinzugeben und nach kurzem anbraten mit Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen und etwas ziehen lassen. Die Kichererbsen mit hineingeben und mit dem frischen Koriander verfeinern. Die Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Optional: Nun die Hähnchenbruststreifen hinzufügen.
6. Die Fenchel-Birnen-Pfanne mit dem Naturreis servieren.