Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.



Karotten-Pastinaken-Pfanne

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Pastinaken schälen und waschen. Pastinaken in Scheiben, Karotten und Paprika in Stücke schneiden.
2. Hühnerfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. BONA Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Hühnerfleisch darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Frühlingszwiebeln, Pastinaken, Karotten und Paprika im Bratfett andünsten. Mit Curry und Zucker bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen.
4. Hühnerwürfel zufügen und ohne Deckel 7-8 Min. garen. Vom Herd nehmen und mit Sojasauce, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
5. Petersilie waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Petersilie über die Pfanne streuen und mit einem Klecks Sauerrahm, bestäubt mit Curry, anrichten.

Tip: Statt Petersilie kann auch Basilikum verwendet werden.

Zutaten

4 Personen

- ca. 200 g Frühlingszwiebeln
- 350 g Karotten
- 750 g Pastinaken
- 1 Paprika rot
- 450 g Hühnerfilet
- 2 EL BONA Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Zucker
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Bund Petersilie
- Sauerrahm
- Currypulver