

Schneller Dutch

Portionen = 7

Zubereitungszeit: 15 Min. / 45 Min. = 1h

Zutaten:

- Dutch-Oven FT6
- 24 Kohlen (14/10)
- [700 g Pasta](#)
- 600 g Hähnchenbrustfilets
- 3 Paprika (rot und gelb)
- 4 Zwiebeln
- 400 ml Kokosmilch
- 500g gefrorene Mango
- 3 Bio-Limetten
- 400 ml Geflügel-Fond (oder Geflügelbrühe)
- 625 ml Wasser (beim Einsatz getrockneter Pasta)
- [1 EL Patatas bravas](#)
- [1 EL Café de Paris](#)
- [50ml Sesamöl](#)

Schneiden Sie die Zwiebeln in Streifen und die Paprika sowie die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke. Reiben den grünen Teil der Schale von einer Bio-Limette ab. Pressen Sie die anderen Limetten aus. Die aufgetauten Mangostücke pürieren.

Erhitzen Sie das Sesamsöl im Dutch Oven. Geben Sie die Fleischstücken vorsichtig in das heiße Öl. Schon kurze Zeit später bitte die Zwiebelstreifen dazugeben. Braten Sie alles an, bis Zwiebeln und das Fleisch Farbe angenommen haben.

Die Kokosmilch muss geschüttelt werden, damit sich Fett und Flüssigkeit verbinden. Geben Sie nun das Mangopüree, die Kokosmilch, den Geflügel-Fond, den Saft der Limetten und das Wasser in den Topf. Wenn die Sauce kocht, Café de Paris und

Patatas bravas dazugeben, anschließend die Pasta und die Paprika in den Dutch Oven einrühren. Nochmals kräftig umrühren damit die Pasta komplett in der Flüssigkeit verschwindet.

Schließen Sie den Deckel des Dutch Ovens. Jetzt den Dutch für ca. 15 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Zum Schluss noch die Limettenschale einrühre und nochmals kräftig durchmischen.

Falls noch etwas von dem „Schnellen Dutch“ übrig geblieben ist, muss evtl. mit etwas Kokosmilch bzw. Mangopürree verlängert werden und auch noch etwas mit den Gewürzmischungen nachgewürzt werden, da die Pasta Flüssigkeit und Gewürze aufnimmt.