
Galinha com quiabo

- Hühnerfleisch mit Okraschoten

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 200 Gramm Okraschoten

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets in nicht zu kleine Stücke schneiden, salzen und mit frisch geriebenem Ingwer und durchgepresstem Knoblauch würzen. In Öl knusprig braten, rausnehmen und zur Seite stellen.

Gewürfelte Zwiebeln im Fett anbraten, gehäutete, gewürfelte Tomaten zugeben und zu einer Sauce kochen.

Die Okraschoten waschen, die Spitzen abschneiden und bei kleiner Hitze 5 Minuten mitkochen.

Hühnerfleisch wieder zugeben und schmoren, bis das Fleisch gar ist. Zum Schluss Korianderblätter untermischen.

Mit brasilianischem Reis und Scharfer Sauce servieren.