

# Erdnuss-Hähnchen mit Mungo-Bohnen und Jasmin-Reis

## Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	100 g Jasminreis	150 g frische Mungobohnen
1 rote Paprika	1 unbehandelte Limette	1 Frühlingszwiebel
1 Zitronengrasstange	3 EL Erdnussbutter	3 EL Frischkäse
150 ml Gemüsefond	150 ml Sojasoße	2 TL flüssiger Honig
Pflanzenöl	Paprikapulver	Salz

Ein Stück der Limettenschale abschneiden. Den Reis waschen und mit dem Zitronengras und der Limettenschale in Salzwasser kochen. Sobald er kocht, mit einem Deckel verschließen und bei ausgeschalteter Herdplatte gar ziehen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Sojasoße und etwas Salz marinieren. Anschließend Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets etwa drei Minuten anbraten, mit Paprikapulver und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Paprika halbieren, von Strunk, Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Mungobohnen waschen und trockentupfen. Im Bratensatz nun das Gemüse anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Erdnussbutter und den Frischkäse einrühren und mit dem Fond ablöschen. Abschließend das Fleisch wieder hinzugeben, erneut erhitzen und mit dem Honig abschmecken. Den Jasminreis mit dem Erdnusshähnchen auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Simone Kröger am 23. Februar 2012