

Hähnchen mit Erdnuss-Soße, Gemüse und Basmati

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

240 g Hähnchenbrustfilet 2 EL dunkle Sojasauce $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe 160 ml Kokosmilch 75 ml Gemüsefond

4 TL Erdnusscreme 4 Zweige Petersilie Salz, Pfeffer

Für den Reis:

80 g Basmati Salz

Für das Gemüse:

100 g Brokkoli 100 g Möhren 100 g Blumenkohl

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Chilipulver mit der Sojasauce vermengen und die Fleischwürfel darin marinieren und zur Seite stellen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen. Petersilie fein hacken.

Knoblauch pressen und mit etwas Wasser in einer Pfanne andünsten, die Erdnusscreme einrühren und mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Danach die marinierte Hähnchenbrust untermischen und alles zugedeckt garen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss Petersilie zugeben.

Für den Reis:

Reis waschen. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen und den Reis darin garkochen.

Für das Gemüse:

Röschen vom Brokkoli abtrennen. Möhren schälen und längs schneiden.

Blumenkohl klein schneiden. Einen Topf mit Wasser und Dampfgareinsatz aufsetzen und das Gemüse hineingeben. Gemüse bissfest garen.

Stefanie Menger am 20. Januar 2025