Chili-Basilikum-Hähnchen mit Bohnen und Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Buschbohnen	100 g
Salz	
Sojasauce	0.5 EL
Jasminreis	75 g
Öl	1.5 EL
Hähnchenbrustfilets	150 g
Zucchini	0.25 St.
Zucker	
Chili, gemahlen	
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Zitronen	0.25 St.

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und schräg in dünne Stücke schneiden.

2. Bohnen waschen, Enden entfernen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. garen. Bohnen anschließend absieben, abschrecken und abtropfen. Topf säubern und anschließend den Reis darin mit 700 ml Salzwasser aufkochen. Danach ohne Deckel ca. 10 Min. gar köcheln.

3. Hähnchen waschen, trocken tupfen, jeweils in 4 gleich dicke Streifen schneiden und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Danach das Hähnchen auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

4. In einer Schüssel 1 EL Öl mit Chili verrühren. Chiliöl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zwiebel darin ca. 1–2 Min. auf mittlerer Stufe anbraten. Zucchini zugeben und weitere ca. 3 Min. mit dem Hähnchen braten.

5. Derweil Limetten waschen, halbieren und Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Hähnchen und Bohnen zum Gemüse in die Pfanne geben und mit Sojasauce, Zucker und 3 EL Limettensaft abschmecken. Pfanne ca. 1 Min. unter gelegentlichem Rühren erwärmen und zuletzt Basilikum untermischen.

6. Inzwischen Reis mit einer Gabel auflockern und mit restlichem Limettensaft abschmecken. Chili-Basilikum-Hähnchen auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	724 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	28 g