



Chili-Basilikum-Hähnchen mit Bohnen und Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, rot 2 St.

Zucchini 2 St.

Buschbohnen 400 g

Jasminreis 300 g

Hähnchenbrustfilets 600 g

Öl 3 EL

Chili, gemahlen

Bio Limetten 2 St.

Erdnuskerne 60 g

Basilikum, frisch 20 g

Sojasauce 2 EL

Zucker

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne

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 abseihen, 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	768 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	29 g