Hähnchen-Erdnuss-Topf mit Jasminreis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Champignons, weiß	400 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 g
Erdnussbutter	45 g
Sojasauce	3 EL
Schnittlauch, frisch	10 g
Erdnusskerne	4 EL
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und ggf. Strunk entfernen.

2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 12 Min. garen.

3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchenfleisch darin ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

4. Zwiebelwürfel im Bratensatz auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anrösten, Champignons und 2 EL Öl hinzufügen und weitere ca. 2 Min. anbraten. Schlagsahne, ca. 50 ml Wasser und Erdnussbutter einrühren und kurz aufkochen lassen.

5. Hähnchenfleisch, Sojasauce und Tomaten zugeben und weitere ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken.

6. Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken, Butter untermischen und auf Teller verteilen. Hähnchen-Erdnuss-Topf ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, neben dem Reis anrichten, mit Erdnüssen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	860 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	42 g