

Hähnchen-Erdnuss-Topf mit Jasminreis

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





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 gemahlen | |
| Schlagsahne | 200 g |
| Erdnussbutter | 45 g |
| Sojasauce | 3 EL |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Erdnusskerne | 4 EL |
| ETUTIUS SKETTIE | T LL |
| Butter | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Küchenpapier

- 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.

Nährwerte (pro Portion)

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