Hähnchenbrust in Erdnusssauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Pak Choi	2 St.
Erdnusskerne	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	1 EL
Chili, gemahlen	
Brauner Zucker	1 EL
Erdnussbutter	4 EL
Sojasauce	1 EL
Geflügelbrühe	400 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebelstreifen knapp mit kaltem Wasser bedecken und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in ca. 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Pak Choi waschen und die Blätter einzeln abziehen. Erdnüsse fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Inzwischen Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Die Hälfte der Erdnüsse zugeben und mit Chili, Zucker und Salz würzen, ca. 1 Min. anrösten. Anschließend Erdnussbutter, Sojasauce und Geflügelbrühe zugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen. Hähnchen leicht salzen und in die Sauce geben. Etwa 10 Min. auf niedriger Stufe darin ziehen lassen. Pak-Choi-Blätter die letzten ca. 3 Min. der Kochzeit in der Sauce mitgaren.

4. Reis mit einer Gabel auflockern und in einen tiefen Teller geben. Hähnchenbrust in Erdnusssauce darauf anrichten. Zwiebelstreifen in ein Sieb abgießen, zusammen mit Frühlingszwiebeln auf der Hähnchenbrust in Erdnusssauce verteilen, abschließend mit 2 EL Zitronensaft und übrigen Erdnüssen abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	826 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	35 g