



Hähnchenbrust in scharfer Tomatensauce



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	5 Esslöffel
Zwiebeln, gelb	2 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	2 Esslöffel
Chili, gemahlen	
Rosenpaprika	
Zimt	
Rohrzucker	1 Esslöffel
Tomaten, gehackt	800 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung

Erdnüsse fein hacken. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Erdnüsse zugeben und mit Chili, Paprika, Zimt, Zucker und Salz würzen. Tomaten zugeben und köcheln.

Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Hähnchen leicht salzen und in die Sauce geben. Etwa 10 Min. darin ziehen lassen.

Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Sauce abschmecken und Hähnchen in scharfer Tomatensauce mit Reis und Koriander servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	789 kcal		
Kohlenhydrate	83 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	45 g	Fette	30 g