




Hähnchenbrust in scharfer Tomatensauce



 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. 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.
2. 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.
3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Hähnchen leicht salzen und in die Sauce geben. Etwa 10 Min. darin ziehen lassen.
4. 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 745 kcal

Kohlenhydrate 85 g

Eiweiß 44 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 25 g
