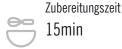


## Hähnchenbrust in scharfer Tomatensauce

Zeit gesamt 20min







## 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	
Brauner Zucker	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Koriander, frisch	20 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenpapier

- 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