



Kokos-Erdnuss-Hähnchen mit buntem Reis

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Basmatireis	300 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Buschbohnen	400 g
Spitzpaprika	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Öl	4 EL
Erdnussbutter	4 EL
Kokosnussmilch	600 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Speisestärke	2 EL
Erdnusskerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser mit Reis aufkochen, auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln und anschließend in einem Sieb kalt abspülen. Derweil das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und quer in Streifen schneiden.
2. Bohnen und Paprika waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Enden der Bohnen entfernen und in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. goldgelb anschwitzen. Erdnussbutter hinzufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen.
4. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Kokosmilch rühren und ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Hähnchenfleisch zur Kokosmilch geben und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
5. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Paprika und Bohnen ca. 2 Min. darin anbraten und zugedeckt ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen. Kokoshähnchen mit Limettensaft abschmecken, Reis zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Salz abschmecken und ca. 3 Min. erhitzen. Erdnüsse grob hacken.

6. Bunten Reis mittig auf Teller verteilen, Kokos-Erdnuss-Hähnchen rundherum anrichten und mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du das Fleisch ohne Anbraten roh in die heiße Kokossauce gibst und es darin garst, bleibt es wunderbar weich und saftig. In der asiatischen Küche setzt man diese Art der Zubereitung oft ein – besonders bei Suppen.

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	1065 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	89 g
Eiweiß	47 g
<u>Ballaststoffe</u>	8 g
Fette	59 g