Kokos-Hähnchen mit Kartoffelpüree und Brokkoli

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zitronen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Kokosnussmilch	250 ml
Pfeffer, schwarz	
Brokkoli	1 St.
Öl	2 EL
Butter	1 EL
Minze, frisch	10 g
Erdnusskerne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser knapp bedeckt mit Deckel aufkochen. Anschließend ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe weich garen.

2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, jeweils längs dritteln und in einer Schüssel mit 2 EL Zitronensaft, 150 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer marinieren und beiseitestellen.

3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen und Röschen abbrechen. Im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest kochen. Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch aus der Marinade entnehmen, Marinade dabei aufbewahren, etwas abtropfen und im heißen Öl ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Kokos-Hähnchen auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

5. Marinade zum Bratensatz in die Pfanne geben, auf mittlerer Stufe erhitzen und Brokkoli darin ca. 2 Min. warm schwenken.

6. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, zurück in den Topf geben, restliche Kokosmilch und Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigem Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Erdnüsse grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Hähnchen und Minze zum Brokkoli geben und kurz erwärmen. Abschmecken und mit Kartoffelpüree auf Tellern verteilen. Mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	608 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	31 g