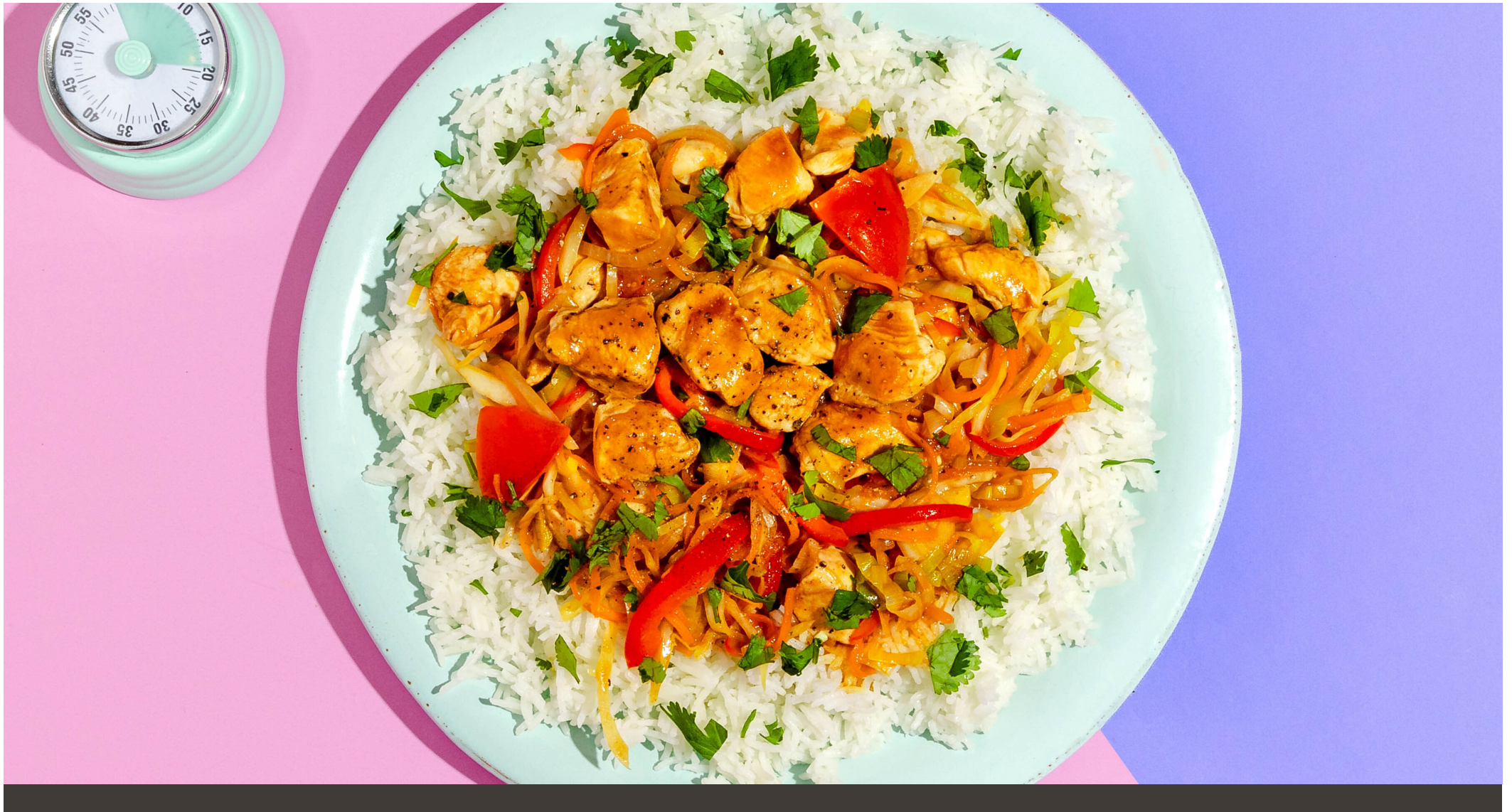




Satay-Hähnchenpfanne mit Koriander

serviert auf duftendem Basmatireis



ca. 20min



3-4 Personen

Du willst nicht viel Zeit fürs Kochen verlieren und die Kleinen sollen auch unbeschwert mitessen können? Da leisten wir bei Dinnerly natürlich Abhilfe. Heute gibt es eine asiatisch inspirierte Variante des Hühnerfrikassees: Sie kombiniert Satay-Erdnussauce mit einem kunterbunten Gemüsemix und aromatischem Koriander. Ran an die Gabel!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Tomaten
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 20g Koriander
- 280g Satay-Erdnusssauce ^{1,2,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 37.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht braun braten. Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln.



3. Gemüsemix braten

Die **Tomaten** und den **Gemüsemix** in die Pfanne geben und 4-5Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce zubereiten

Die **Erdnusssauce** und die **Sojasauce** mit 2-3EL Wasser verrühren. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und zum Garnieren aufbewahren.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und ca. 30Sek. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die **Sauce** warm ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Konsistenz ggf. mit mehr Wasser anpassen. Die **Pfannenmischung** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.



6. Eintopf oder Suppe

Mit mehr Wasser kann das Gericht als herzhafter Eintopf oder sogar als cremige Suppe serviert werden. Die Gewürze müssen dann aber auch angepasst werden. In beiden Fällen reicht Reis als Kohlenhydratquelle aus, aber auch Pasta würde gut passen.