



Satay-Hähnchenpfanne mit Koriander

serviert auf duftendem Basmatireis



ca. 20min



2 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!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Tomate
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 10g Koriander
- 140g Satay-Erdnusssauce ^{1,2,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 763kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 37.7g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



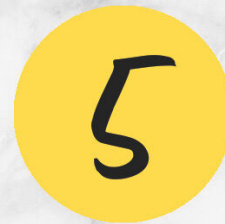
Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 2-3Min. leicht braun braten.



Die **Tomate** grob würfeln, mit dem **Gemüsemix** in die Pfanne geben und 4-5Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnussauce** mit der **Sojasauce** und 1–2EL Wasser verrühren und in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und ca. 30Sek. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die **Sauce** warm ist.



Die **Hähnchenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Konsistenz der **Sauce** ggf. mit mehr Wasser anpassen (siehe auch Schritt 6). Die **Hähnchenpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.



Du kannst das Gericht kinderleicht auch als herzhaften Eintopf oder sogar als cremige Suppe servieren. Dazu musst du im letzten Schritt mehr Wasser (oder Brühe) zugeben und entsprechend mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Der Reis passt hervorragend zu beiden Varianten, aber wenn du mehr Lust auf asiatische Nudeln hast, geht das auch!