



Hähnchen in pikanter Erdnusssauce

an Reis und frischem Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Erdnusssauce ist ja fast weltweit ein ziemlicher Hit. Wir haben uns diesmal von einer westafrikanischen Version inspirieren lassen und unsere Sauce mit etwas pikanter Harissa gepimpt. In der cremig-nussigen Perfektion baden saftiges Hähnchenschenkelfilet und aromatische, butterweiche Süßkartoffelstücke. Serviert wird das Ganze mit fluffigem Reis und einem knackig-frischen Gurkensalat. Was für eine stattliche Hitparade!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. Erdnussbutter²
- 1 Pck. Harissa
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 43.2g



1. Reis kochen

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.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundherum ca. 2Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



3. Sauce köcheln

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. 300ml Wasser mit 1EL Mehl verrühren. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch zu den **Süßkartoffeln** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Erdnussbutter**, $\frac{2}{3}$ der **Harissa**, das **Fleisch** und die Wassermischung unterrühren und 10-15Min. köcheln lassen. Nach Geschmack mehr **Harissa** zugeben.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einem **Gurkensalat** vermengen.



5. Anrichten & servieren

Den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern. Das **Hähnchen** in **Erdnussauce** mit dem **Reis** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.



6. Ein absolutes Nuss

Wenn du dieses Gericht bestellt hast, bist du sicherlich ein großer Erdnussfan. Und große Erdnussfans haben womöglich noch die ein oder andere Dose Erdnüsse im Vorratsschrank versteckt. Wer Lust auf eine Extradosis Erdnuss und etwas Crunch hat, kann ein paar knackige Nüsschen grob zerstoßen und in die Sauce geben oder sein Essen damit bestreuen. Was nuss, das nuss eben.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**