



Hähnchen in pikanter Erdnusssauce

an Reis und frischem Gurkensalat



30-40min



3-4 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Erdnussbutter²
- 2 Pck. Harissa
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 43.0g

1

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.

4

4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit 4TL Olivenöl, 2EL Essig und 1TL Salz zu einem **Gurkensalat** vermengen.

2

2. Fleisch braten

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

5

5. Anrichten & servieren

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

3

3. Sauce köcheln

2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. 500ml Wasser mit 2EL 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.

6

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.