



Gebratener Reis mit Lauch und Huhn

mit würziger Erdnusssauce



ca. 25min



2 Personen

Wer auf Erdnüsse steht, ist hier genau richtig, denn die spielen heute eine Hauptrolle. Zudem überzeugt dieses Gericht noch mit seiner einfachen Zubereitung: Das Hähnchen und der Reis gehen zusammen im Topf baden, während frische Gurke und die leckere Erdnusssauce vorbereitet werden. Noch den Reis anbraten - und schon steht alles auf dem Tisch. Auch wir könnten in dieser Sauce baden, mmmh!

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 150g Jasminreis
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 45.0g



In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



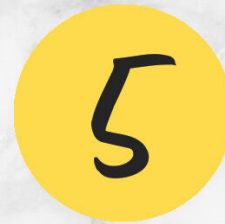
Sobald das Wasser kocht, 1 kräftige Prise Salz zufügen, das **Fleisch** ins Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 5Min. kochen. Den **Reis** zum **Fleisch** in den Topf geben und das **Fleisch** mit dem **Reis** abgedeckt weitere 10-12Min. kochen, bis beides gar ist. Vom Herd nehmen und ohne Deckel ca. 5Min. ziehen lassen.



Die **Erdnüsse** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL (Weißwein-)Essig, 2TL Honig, 4EL Wasser und der **Sojasauce** in einem hohen Gefäß nach Belieben fein pürieren.



Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, in Scheiben schneiden und warm beiseitestellen.



Den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. weich braten. Den **Knoblauch** zufügen und ca. 2Min. mitbraten. Den **Reis** mit 1EL Pflanzenöl zufügen und ca. 2Min. anbraten, mit Salz abschmecken. Das **Hähnchen** und die **Gurke** mit dem **Reis** anrichten und mit der **Erdnusssauce** beträufelt servieren.



Wir haben heute schon sehr viel asiatische Genusswelt auf dem Teller: Reis, Erdnuss, Sojasauce. Bisher bewegen wir uns damit lediglich im zahm-würzigen Bereich, wer mag, kann aber gerne einen leicht scharfen Zahn zulegen und mit Sriracha-Sauce oder Sambal Oelek nachbehandeln. Und nicht vergessen: Die Dosis macht die Medizin!