



Geräuchertes Hähnchen mit Erdnusssauce

auf Basmatireis mit Tomaten und Brokkoli



ca. 25min



2 Personen

Unsere Inspiration für das heutige Gericht ist indonesisches Gado-Gado, was als „Mischung“ übersetzt werden kann. Und diese Mischung hat es aromatechnisch in sich: Saftige geräucherte Hähnchenstreifen und gebratener Brokkoli liegen bequem auf duftendem Basmatireis. Es wäre aber kein Gado-Gado-Style ohne Erdnusssauce – der wir noch einen ordentlichen Sweet-Chili-Kick verpasst haben. Guten Hunger!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 Tomate
- 1 Pck. Erdnussbutter ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen

- Salz
- Pflanzenöl

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

Wer möchte, kann das Fleisch auch kurz mit etwas Öl anbraten und es heiß servieren.

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 612kcal, Fett 17.8g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 30.8g



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.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den Strunk ggf. schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 3-4 Min. leicht bräunlich anbraten.



50ml Wasser angießen und den **Brokkoli** abgedeckt in 3-4Min. bissfest garen. Ggf. mehr Wasser zugeben und den **Brokkoli** bis zur gewünschten Konsistenz garen.



Die **Tomate** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Erdnussbutter** mit 3EL Wasser glatt rühren. Die **Sweet-Chili-Sauce** und den **Knoblauch** untermischen. Falls die **Sauce** flüssiger sein soll, esslöffelweise Wasser einrühren. Das **Fleisch**, den **Brokkoli** und die **Tomaten** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.



Kennst du Sataysauce? Das ist die leckere indonesische Sauce, die gerne für Grillgerichte verwendet wird – und unser heutiges Saucenmodell ganz eindeutig inspiriert hat. Falls dir der traditionelle Geschmack ans Gaumenherz gewachsen ist, brauchst du nur noch etwas Ketjap Manis: Einfach in die Sauce rühren und genießen.