

Indonesische Hähnchenbrust

mit Erdnusssauce und Basmatireis



20-30min



3-4 Personen

Die cremige Erdnuss- oder Sataysauce ist aus Indonesiens Küche nicht wegzudenken. Dort genießt man die leckere Sauce zu allerlei Nationalgerichten wie z. B. dem berühmten „Gado Gado“-Salat. Wir servieren den Klassiker heute zu saftigem Hähnchenfleisch, feinem Gemüse und lockerem Basmatireis und wünschen euch ganz landestypisch: Selamat makan!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5
- 300g Basmatireis
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen Erdnussbutter (Pindakaas) 5
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb
- Frischhaltefolie

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1028kcal, Fett 52.6g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 41.5g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann horizontal in **je 2 Schnitzel** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne gleichmäßig auf ca. 1cm Dicke klopfen. Mit 2EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Erdnüsse** fein hacken. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



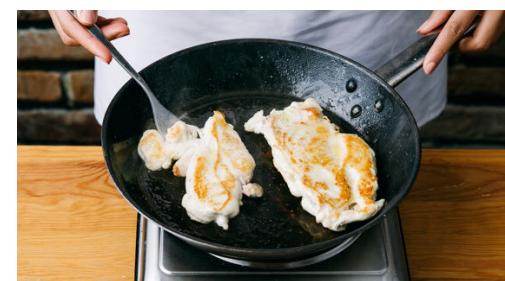
4. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Sauce zubereiten

Die **Kokosmilch** in einem kleinen Topf mit der **Sojasauce**, **4EL Sweet-Chili-Sauce** und 100-150ml Wasser verrühren und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Die **Erdnussbutter** hinzugeben und glatt rühren, dann die **Erdnüsse** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 2Min. leicht eindicken lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Sauce** pürieren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und anschließend in dünne Tranchen schneiden.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



6. Gemüse garen

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** unter die **Sauce** rühren und 3-5Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Das **Fleisch** unter die **Sauce** heben und ggf. kurz erwärmen, dann das **Fleisch** mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.