



## 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!



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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

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



Das **Fleisch** trocken tupfen, dann horizontal in **je 2 Schnitzel** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper 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.



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



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.



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.



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.



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.