MARLEY SPOON



Saftiges Hähnchen im Erdnussmantel

dazu Rosinenreis mit buntem Gemüse

ca. 25min 2 Portionen

Die Überraschung des Tages? Die Erdnuss wächst zwar unter der Erde, ist aber gar keine Nuss. Sie zählt zu den Hülsenfrüchten, ist also eher mit Bohnen verwandt. Wie auch immer es botanisch um sie stehen mag – weil die Nicht-Nuss so lecker ist, ummanteln wir unser saftiges Hähnchenfilet heute mit selbst gemachter, cremiger Erdnusspaste. Dazu gibt's leckeren Reis mit viel frischem Gemüse und einem charmanten Hauch von Rosinen.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 25g Rosinen
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Küchenpinsel

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Erdnüsse** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 933kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 45.3g



1. Reis kochen

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** und die **Rosinen** 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.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen. Die **Karotte** und die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und 1EL (Weißwein-) Essig unterrühren. Mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



4. Fleisch zubereiten

In einem hohen Gefäß die **Erdnüsse** mit 50ml Milch und 1EL Pflanzenöl fein pürieren. Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. anbraten, mit der **Erdnusspaste** bestreichen und auf jeder Seite erneut ca. 1Min. braten.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Rosinenreis** mit dem **Gemüse** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. kurz wieder aufwärmen. Das **Hähnchen** mit dem **Rosinen-Gemüse-Reis** servieren.



6. Mitten ins Schnitzelherz

Hähnchen mit Erdnusssauce verlangt nach Spießen? Bitte, wer Spieße hat, möge spießen! Wir sind da – Achtung, schlechter Witz – gar nicht spießig. Vielleicht vor dem Spießen ein bisschen kleiner schneiden, 2 dünne Scheiben pro Spieß. So, genug der Sticheleien, ran ans Werk!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**