MARLEY SPOON



Saftiges Hähnchen im Erdnussmantel

dazu Rosinenreis mit buntem Gemüse

ca. 25min 4 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 25g Rosinen
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 140g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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 900kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 45.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **Karotten** ggf. schälen. Die **Karotten** 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 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und 2EL (Weißwein-) Essig unterrühren. Mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



4. Fleisch zubereiten

In einem hohen Gefäß die **Erdnüsse** mit 100ml Milch und 2EL Pflanzenöl fein pürieren. Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, 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!