

Rezept

Gedämpfte Hähnchenbrustfilets mit Pak Choi

Ein Rezept von Gedämpfte Hähnchenbrustfilets mit Pak Choi, am 25.04.2024

Zutaten

2 Pak Choi (oder 300 g Mangold)	4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
Salz	Pfeffer
200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)	3 EL Erdnussbutter
1 TL rote Currypaste (Asienladen)	1/2 Limette
ca. 30 g geröstete Erdnüsse	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Pak Choi waschen und längs, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Das Gemüse in einen Dämpfkorb legen.
2. Die Hähnchenbrustfilets auf das Gemüse legen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dämpfkorb mit einem passenden Deckel verschließen und in einen Wok oder Topf mit etwas kochendem Wasser stellen. Das Fleisch und Gemüse über dem Dampf in ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen die Kokosmilch mit der Erdnussbutter und Currypaste verrühren und in einem Topf offen bei mittlerer Hitze 3-4 Min. einkochen lassen.
4. Den Saft der Limettenhälfte auspressen. Die Erdnüsse grob hacken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Mit den gedämpften Hähnchenbrustfilets und dem Gemüse auf Teller verteilen. Mit Erdnüssen bestreuen.