

Rezept

Chili-Erdnuss-Hähnchen vom Blech

Ein Rezept von Chili-Erdnuss-Hähnchen vom Blech, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1 rote Paprika | 1 gelbe Paprika |
| 250 g Hokkaido-Kürbis | 5 Frühlingszwiebeln |
| 1 rote Chilischote | 1 Limette |
| 3 Knoblauchzehen | 75 g Erdnussmus |
| 2 EL Ahornsirup | 3 EL Sojasauce |
| 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 350 g) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 23 g F, 58 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Paprikas waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis putzen, waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die grünen Teile beiseitelegen, die weißen Teile in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in schmale Ringe schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Die Knoblauchzehen schälen und in einen kleinen Topf pressen. Chili, Limettensaft, Erdnussmus, Ahornsirup und Sojasauce dazugeben und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren solange erwärmen, bis sich das Erdnussmus aufgelöst hat und alle Zutaten verbunden sind.
3. Die Hähnchenbrustfilets in 3-4 lange Streifen schneiden und mit dem Gemüse auf einem Backblech verteilen. Die Erdnusssauce darübergeben und alles gut mischen, sodass Gemüse und Hähnchen rundum von Sauce überzogen sind. Dabei sollten die Hähnchenstreifen am besten auf dem Gemüse liegen. Anschließend alles im Ofen (Mitte) in 30-35 Min. goldbraun garen.
4. Inzwischen das beiseitegelegte Grün der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Fleisch und Gemüse auf Tellern anrichten und zum Servieren mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.