

Rezept

Erdnuss-Hähnchen mit Möhrenreis

Ein Rezept von Erdnuss-Hähnchen mit Möhrenreis, am 06.05.2024

Zutaten

250 g Möhren	2 EL Öl
1 EL Kokosraspel	200 g Basmatireis
Salz	4 EL ungesüßtes Erdnussmus
4 EL Kokosmilch	2 EL süßsauer Sauce
etwas Limettensaft	400 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer	Limettenspalten zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 21 g F, 34 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Im Blitzhacker zerkleinern. Alternativ auf einer Küchenreibe grob raspeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Möhrenraspel darin unter Wenden 2-3 Min. andünsten. Die Kokosraspel und den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. 400 ml Wasser dazugießen und mit Salz würzen. Alles einmal aufkochen und den Reis nach Packungsanweisung garen. Ab und zu umrühren.
2. Inzwischen für die Sauce Erdnussmus, Kokosmilch und süßsauer Sauce verrühren. Vorsichtig unter Rühren 2-3 Min. erhitzen, aber nicht kochen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Bei Bedarf esslöffelweise mit Wasser verdünnen. Die Sauce warm halten.
3. Das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im übrigen Öl in einer beschichteten Pfanne pro Seite 5-6 Min. braten. Hähnchenfilet in Scheiben schneiden, mit Erdnusssauce, Reis und Limettenspalten anrichten und servieren.