

Rezept

# Gedämpfte Hähnchenbrustfilets mit Pak Choi

Ein Rezept von Gedämpfte Hähnchenbrustfilets mit Pak Choi, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>2</b> Pak Choi (oder 300 g Mangold)            | <b>4</b> Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) |
| Salz  | Pfeffer                                    |
| <b>200 ml</b> ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose) | <b>3 EL</b> Ernussbutter                   |
| <b>1 TL</b> rote Currypaste (Asienladen)          | <b>1/2</b> Limette                         |
| <b>ca. 30 g</b> 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 Ernussbutter 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.