

Rezept

Hähnchen in Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Hähnchen in Erdnuss-Sauce, am 14.04.2026

Zutaten

400 g rotfleischige Süßkartoffeln	2 Möhren
100 g Okraschoten	1 Zwiebel
1-2 Chilischoten (je nach Geschmack mild bis scharf)	4 Hähnchenschenkel à ca. 150 g
200 g passierte Tomaten (aus der Packung)	Öl
Salz	200 g Erdnusscreme

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Okraschoten waschen, den Stielansatz abschneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Die Chilischoten waschen und längs aufschneiden. Stielansatz, Innenhäute und Kerne entfernen und die Chilischoten klein hacken.
2. Die Hähnchenschenkel in Öl bei starker Hitze beidseitig je 4-6 Min. in einem großen Topf anbraten. Tomaten, Erdnusscreme und 250 ml Wasser zugeben. Glatt rühren und salzen. Das Gemüse zugeben und alles bei schwacher Hitze in 15-20 Min. gar kochen.