



Chili-Basilikum-Hähnchen in Sojasauce mit knackigen Bohnen und Basmatireis



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	1 EL
Bio Limetten	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Buschbohnen	600 g
Basmatireis	300 g
Sojasauce	2 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

- Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit 2 EL Öl und Chilipulver vermengen. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und salzen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
- In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen waschen, Enden entfernen, in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Bohnen anschließend absieben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Topf säubern und Reis darin mit 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Min. garen.
- In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Danach auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern und Hitze reduzieren.
- Chili-Knoblauch-Mischung zum Bratensatz in die Pfanne geben und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 2 Min. mild anrösten. Zwiebel und abgetropfte Bohnen zugeben und weitere ca. 4 Min. auf mittlerer Stufe braten.
- Hähnchenstreifen zum Gemüse in die Pfanne geben und mit Sojasauce, Zucker und 1–2 TL Limettensaft würzen. 2–3 EL Wasser angießen und alles unter Rühren weitere ca.

2 Min. köcheln. Pfanne vom Herd nehmen und Basilikum untermischen.

6. Reis mit einer Gabel auflockern. Mit etwas Limettensaft abschmecken, mit Basilikum-Chili-Hähnchen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	661 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g