Glasierte Hähnchenbrustfilets mit Asiagemüse und gehackten Erdnüssen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Lauch	1 St.
Langkornreis	300 g
Karotten	3 St.
Bio Limetten	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Brauner Zucker	1 EL
Sojasauce	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Erdnusskerne	4 EL
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Inzwischen Wurzelende vom Lauch entfernen, Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Streifen schneiden. Lauch im kochenden Salzwasser ca. 2 Min. garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Im gleichen Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln.

3. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

4. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 2 Min. rundherum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitelegen.

5. Für die Sauce im Bratensatz der Pfanne weiße Frühlingszwiebeln und Knoblauch ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe anrösten. In einer Schüssel 1 EL Zucker, Sojasauce, 1 EL Limettensaft und 5 EL Wasser vermischen, zum Gemüse geben und aufkochen.

6. Fleisch wieder zugeben und auf hoher Stufe ca. 2 Min. in der Sauce glasieren. Karotten und Lauch untermischen und ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe warmrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

7. Erdnüsse grob hacken. 1 EL Butter zum Reis mischen und mit Salz und etwas restlichen Limettensaft abschmecken. Reis, Hähnchen und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du das Fleisch, während es glasiert, mit einem Löffel immer wieder mit etwas Sauce begießt, bekommt es einen schönen Glanz und gart gleichmäßig durch.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	755 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g