



Hähnchenbrust in scharfer Tomatensauce



Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Erdnusskerne, geröstet und gesalzen | 5 EL |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Öl | 2 EL |
| Chili, gemahlen | |
| Rosenpaprika | |
| Zimt | |
| Brauner Zucker | 1 EL |
| Tomaten, gehackt | 800 g |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Koriander, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Erdnüsse fein hacken. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Erdnüsse zugeben und mit Chili, Paprika, Zimt, Zucker und Salz würzen. Tomaten zugeben und köcheln.
3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Hähnchen leicht salzen und in die Sauce geben. Etwa 10 Min. darin ziehen lassen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Sauce abschmecken und Hähnchen in scharfer Tomatensauce mit Reis und Koriander servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 745 kcal |
| Kohlenhydrate | 85 g |
| Eiweiß | 44 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 25 g |