




Hähnchenbrustfilets mit Erdnussbutter und knackigem Gemüse



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	3 St.
Karotten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Öl	2 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Erdnusskerne	4 EL
Erdnussbutter	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und längs vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und längs halbieren. Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Gemüse auf ein Backblech legen, mit 1 EL Öl beträufeln, Knoblauch und Korianderstiele unter das Gemüse mengen, salzen und pfeffern und im Ofen ca. 20 Min. garen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und ca. 2 Min. von beiden Seiten anbraten. Anschließend Fleisch zum Gemüse in den Ofen geben und ca. 10 Min. mitgaren.
3. Erdnüsse grob hacken und in einer Schüssel mit Koriander vermengen. Erdnussbutter und 3 EL Wasser in einer weiteren Schüssel mischen.
4. Alles aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Erdnusssauce über das Hähnchen geben und die Kräuter-Nuss-Mischung darüberstreuen. Hähnchen mit Erdnusssauce sowie Karotten, Paprika und Frühlingszwiebeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	516 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	28 g