




Hähnchenstreifen in Erdnusssauce mit buntem Gemüsereis



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Paprika, rot	1 St.
Mais aus der Dose	250 g
Koriander, frisch	20 g
Erdnuskerne	4 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	4 EL
Erdnussbutter	4 EL
Schlagsahne	200 g
Currypulver	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mais in ein Sieb abgießen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und längs in schmale Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. In die Pfanne Erdnussbutter und Schlagsahne zum Bratensatz geben und glatt rühren. Mit Curry und Salz abschmecken und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen. Hähnchenstreifen dazugeben, vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika und Mais darin ca. 3 Min. anbraten. Gemüse und Koriander zum fertig gegarten Reis geben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüsereis auf Teller verteilen, Hähnchenstreifen mit der Erdnusssauce daneben anrichten und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	858 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	39 g