



Kokos-Erdnuss-Hähnchen mit Reis und Cashewkernen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Zucchini	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	4 EL
Basmatireis	300 g
Salz	
Erdnussbutter	4 EL
Kokosnussmilch	800 ml
Minze, frisch	20 g
Cashewkerne	4 EL
Speisestärke	1 TL
Currypulver	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf

1. Wurzelende des Lauchs entfernen, die Stange längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Anschließend in einem Sieb abwaschen. Zucchini waschen, Enden entfernen, Zucchini längs vierteln und würfeln.
2. Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbrust darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Danach aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern.
3. In einem Topf Basmatireis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 15–18 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
4. Im ungesäuberten Topf erneut 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lauch und Zucchiniwürfel darin rundherum ca. 3 Min. anbraten. Erdnussbutter hinzufügen und mit der Kokosmilch auffüllen. Aufkochen lassen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
5. Minze waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. Cashewkerne ebenfalls hacken. In einer Schüssel Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser verquirlen und in die Gemüse-Kokos-Sauce einrühren. Hähnchenfleisch wieder hinzufügen und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Minze unter den Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis und Kokos-Erdnuss-Hühnchen auf Teller verteilen, Cashewkerne darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1114 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	67 g