

Abendessen

Marinierte Hähnchenbrust mit Paprika und cremiger Erdnusssoße



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 452 kcal

Kohlenhydrate: 19 g

Proteine: 50 g

Fette: 18 g

Für 1 Portion:

- 150 g Hähnchenbrustfilet (roh)
- 1 kleines Ei
- 1 TL Sojasoße
- 10 g Honig
- 5 ml Kokosöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, Currypulver, Paprika rosenscharf
- 50 g Bambussprossen aus dem Glas (optional)

Für das Paprika-Erdnuss-Gemüse:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Paprika (ca. 150 g)
- 100 g passierte Tomaten
- 1/2 TL Gemüsebrühe
- 10 g Erdnussmus



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel das Ei mit der Sojasauce und dem Honig glatt rühren. Die Hähnchenstreifen hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Hähnchen ein paar Minuten in der Marinade liegen lassen.
2. In der Zwischenzeit kann die Paprika in dünne Streifen geschnitten werden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.
3. Kokosöl in der Pfanne erhitzen, die marinierten Hähnchenstreifen hineingeben und etwa 2 Minuten von allen Seiten bei größerer Hitze knusprig braten – dabei häufig umrühren, damit sie nicht anbrennt. Paprika und den Knoblauch zum Fleisch geben, gut würzen und 1 Minuten mit geschlossenem Deckel braten. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Anschließend die passierten Tomaten sowie das Gemüsebrühepulver hinzugeben und unterrühren. Die Gemüsepfanne weitere 3 Minuten bei größerer Hitze und mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Pfanne gut würzen und abschmecken. In der Zwischenzeit die Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen (optional). Kurz vor dem Servieren die Sprossen und das Erdnussmus unterrühren.

