

DINNERLY



Hähnchen in pikanter Erdnussauce

an Reis und frischem Gurkensalat



30-40min



2 Portionen

Erdnussauce ist ja fast weltweit ein ziemlicher Hit. Wir haben uns diesmal von einer westafrikanischen Version inspirieren lassen und unsere Sauce mit etwas pikanter Harissa gepimpt. In der cremig-nussigen Perfektion baden saftiges Hähnchenschenkelfilet und aromatische, butterweiche Süßkartoffelstücke. Serviert wird das Ganze mit fluffigem Reis und einem knackig-frischen Gurkensalat. Was für eine stattliche Hitparade!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Harissa
- 1 Minigurke

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

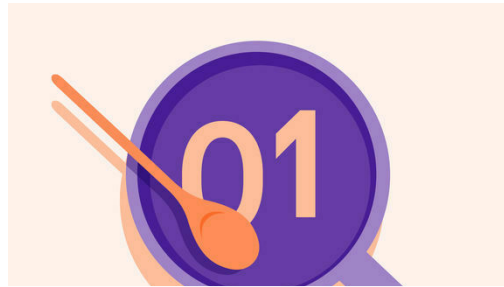
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

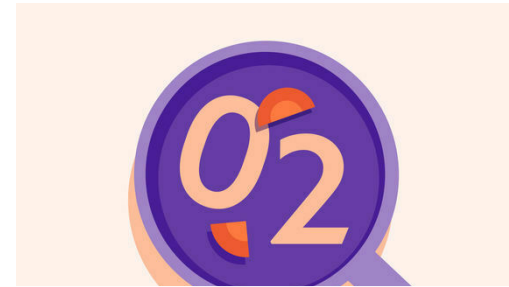
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 925kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 34.5g



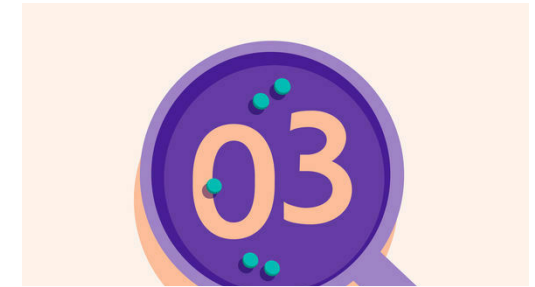
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



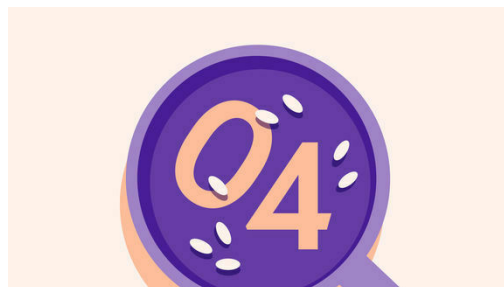
2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, die **Schenkel** jeweils halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten.



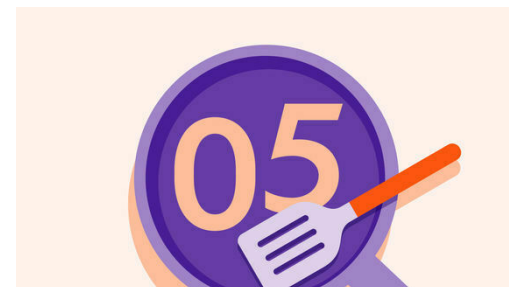
3. Sauce köcheln

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. 300ml Wasser mit 1EL Mehl verrühren. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch zu den **Süßkartoffeln** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Erdnussbutter**, die **Harissa**, das **Fleisch** und die Wassermischung unterrühren und 10–15Min. köcheln lassen.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1/2TL Salz zu einem **Gurkensalat** vermengen.



5. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern. Das **Hähnchen** in **Erdnussauce** mit dem **Reis** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.



6. Auf die Nüsse

Wenn du dieses Gericht bestellt hast, bist du sicherlich ein großer Erdnussfan. Und große Erdnussfans haben womöglich noch die ein oder andere Dose Erdnüsse im Vorratsschrank versteckt. Wer Lust auf eine Extradosis Erdnuss und etwas Crunch hat, kann ein paar knackige Nüsschen grob zerstoßen und in die Sauce geben oder sein Essen damit bestreuen. Was nuss, das nuss eben.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 311 98 088**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf dinnerly.de an. **#dinnerly**