WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Erdnuss-Gulasch

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
2 EL Erdnussöl
200 g Reis
250 g Champignons
200 ml Sahne
3 EL Sojasauce
2 EL Erdnusscreme
200 g Kirschtomaten
25 g Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Hähnchen-Erdnuss-Gulasch

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets würfeln, in 1 EL Erdnussöl circa 5 bis 7 Minuten von allen Seiten scharf anbraten…



2. …bis sie goldbraun sind. Dann kurz zur Seite stellen.
   Den Reis nach Packungsangabe kochen.



3. Als nächstes die Champignons putzen, vierteln und in 1 EL Erdnussöl circa 4 bis 5 Minuten scharf anbraten.



Hähnchen-Erdnuss-Gulasch

4. Jetzt Sahne, Sojasauce, Erdnusscreme und 100 ml Wasser unterrühren und circa 15 Minuten köcheln lassen.



5. Mit den angebratenen Hähnchenfiletwürfeln und den Tomaten weitere 3 bis 5 Minuten köcheln.



6. Zum Schluss das Hähnchen-Erdnuss-Gulasch mit gehackten Erdnüssen bestreuen und mit dem Reis genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Erdnuss-Gulasch



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**