

Hähnchenfilet mit Erdnussauce und Kokos-Ananas-Reis

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 4 EL Erdnussbutter
- 6 EL Milch
- 1 TL Sriracha-Sauce
- 2 TL Sojasauce
- 2 EL Erdnuss-Öl
- 200 g Ananas
- 250 g Reis
- 20 g Kokosflocken



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 30 Minuten

Hähnchenfilet mit Erdnussauce und Kokos-Ananas-Reis

Zubereitung:

1. Zuerst Erdnussbutter mit Milch, Sriracha-Sauce, 1 EL Erdnuss-Öl und Sojasauce verrühren. Übrigens: Wenn ihr die Sauce lieber warm mögt, könnt ihr sie auch kurz aufwärmen. Das macht ihr am besten bei mittlerer Hitze, damit die Sauce schön cremig bleibt.



2. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Erdnuss-ÖL circa 5 bis 7 Minuten je Seite knusprig braun anbraten.
Nebenbei den Reis nach Packungsangabe kochen.



3. Jetzt Kokosflocken und Ananas ohne Öl vier bis 5 Minuten anrösten.



Hähnchenfilet mit Erdnussauce und Kokos-Ananas-Reis

4. Den Reis dazugeben und alles einmal erwärmen.



5. Zum Schluss die Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf dem Reis anrichten und mit der Erdnussauce genießen. ☑



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdnussauce und Kokos-Ananas-Reis



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-gefluegel.de