

Hähnchenfilet mit Korianderpesto und Reis

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (je 200 g)
50 g Koriander
75 g Petersilie
20 g Ingwer
30 g Cashewkerne
1 Chili
2.5 Zitronen
80 ml Sonnenblumenöl
60 ml Erdnussöl
Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe
200 g Basmatireis
2 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 789 kcal, 44 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Hähnchenfilet mit Korianderpesto und Reis

Zubereitung:

1. Für das Korianderpesto den Koriander und Petersilie waschen und abtrocknen. Ingwer schälen und grob zerkleinern. Chili putzen und Kerne entfernen. Koriander, Petersilie, Ingwer, Cashews, Chili, Saft einer halben Zitrone, Sonnenblumenöl und 40 ml Erdnussöl mit etwas Salz und Pfeffer pürieren.
2. Filets in 20 ml Erdnussöl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.
3. Mit Knoblauch und Saft von zwei Zitronen bei geschlossenem Deckel circa 10 bis 12 Minuten schmoren.



Hähnchenfilet mit Korianderpesto und Reis

4. Den Reis nach Packungsangabe kochen und auf Tellern anrichten. Die Hähnchenfilets daraufsetzen, alles mit Korianderpesto und Sesam anrichten und genießen. Lecker!



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**