

## 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

- 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)