

Hähnchen-Erdnuss-Gulasch

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
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. 829 kcal, 39 g Fett, 74 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

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. ☺



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-gefluegel.de**