WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdnusssauce 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. 568 kcal, 27 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdnusssauce 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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdnusssauce 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 Erdnusssauce genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdnusssauce 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-geflügel.de**