

ERDNUSS HÄHNCHEN

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Geflügelfleisch
- 2 Möhren
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Rapsöl (oder Erdnussöl)
- 400 ml [Kokosmilch](#)
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL Erdnüsse (geröstet)



Erdnuss Hähnchen selber machen - so gehts:

1. Schäle die Möhren und schneide sie in Scheiben. Wasche die Lauchzwiebel und schneide sie in Ringe.
2. Schneide das Geflügelfleisch in mundgerechte Würfel. Erhitze das Erdnussöl und brate das Fleisch und die Möhrenscheiben darin an.
3. Gib die Lauchzwiebelringe dazu und brate sie für 1-2 Minuten mit. Bestreue alles mit Salz und Pfeffer.
4. Gieße die Kokosmilch an und füge die Sojasauce zu. Rühre die Erdnussbutter ein und lasse alles 5 Minuten köcheln.
5. Bestreue das Erdnusshähnchen zum Schluss mit gerösteten Erdnüssen.

Nährwerte pro Portion: 611 kcal | KH 13 g | E 42 g | F 45 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

