



Huhn in Erdnuss-Sauce



ZUTATEN

4 Stk. Hühnerbrustfilet
Salz & Pfeffer
Bio Sonnenblumenöl
2EL Bio Erdnussbutter
200ml Wasser
4EL Kokosmilch
Sojasauce
Chili
gehackte Erdnüsse

ZUBEREITUNG

Hühnerbrustfilets salzen und pfeffern. In wenig Sonnenblumenöl auf beiden Seiten anbraten und in einer feuerfesten Form bei 160 Grad Umluft im Backofen 15 Minuten fertig garen lassen.

Erdnussbutter in die Pfanne geben. Sofort mit warmen Wasser aufgießen und solange rühren, bis sich die Erdnussbutter mit dem Wasser vermengt hat, dann kräftig mit Chiliflocken und etwas Sojasauce würzen und Kokosmilch nach Geschmack zu geben. Das Huhn mit der Sauce anrichten, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen. Dazu passt Basmatireis und geschmorte Karotten.

Rezept von www.neuland.bio