

Erdnusschuhn mit frischem Wok-Gemüse und Jasmin-Reis

Rezept für 3 Personen



Zutaten:

Jasmin-Reis

1 Becher Jasmin-Reis
1 EL Joghurt
1 EL Butter
Salz

Erdnusschuhn

1 Stk Lauchzwiebel
250 ml Kokosmilch
1 TL Samba Olek
3 EL Erdnussmus
400 g Hühnerfleisch
etwas Erdnussöl
etwas Sojasauce
etwas Curry

Wok-Gemüse

1 Stk Knoblauchzehe
15 g Ingwer
1 Stk Thai-Chili
1 Bund Koriander
300 g Gemüse (z.B. Brokkoli, Karotten, Zucchini,...)
etwas Sojasauce

Zum Garnieren

Erdnüsse
Koriander

Zubereitung:

1 Becher Reis mit 2 Bechern Wasser, 1 EL Joghurt, 1 EL Butter und Salz zum Kochen bringen. Alles umrühren und auf kleinster Stufe 20 min leicht köcheln lassen. Danach in ein Handtuch einwickeln und solange ziehen lassen bis das Erdnusschuhn und das Wok-Gemüse fertig sind.

Für das Erdnusschuhn, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kokosmilch mit 1 TL Samba Olek (bzw. je nach gewünschtem Schärfegrad mehr oder weniger) und 3 EL Erdnussmus vermengen. Hühnerfleisch in Streifen schneiden und mit etwas Erdnussöl, Sojasauce, einem Currygewürz deiner Wahl und Salz marinieren.

Für das Wok-Gemüse Knoblauch, Ingwer, Chili und Koriander klein hacken. Das Gemüse in Stücke schneiden.

Jetzt zwei Pfannen herrichten. In der einen Pfanne werden die Lauchzwiebeln in etwas Erdnussöl leicht angeröstet. Das Fleisch dazu geben und scharf anbraten. Danach die Soße beimengen und aufkochen lassen. So lange köcheln bis eine sämige Sauce entstanden ist.

Gleichzeitig in der anderen Pfanne das Gemüse in Erdnussöl anbraten. Zuerst das Gemüse, welches etwas länger braucht, z.B. Maiskörbchen und Karotten, dann die restlichen Zutaten beimengen. Sobald das Gemüse angebraten und noch knackig ist, kommt etwas Sojasauce darüber, danach mit Salz abschmecken.

Alles anrichten, mit Erdnüssen und Koriander garnieren und genießen!

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zeitaufwand: 40 min