



Hähnchengericht mit Chili und Erdnüssen

(358 kcal, KH 9 g, P 41 g, F 16 g)

Zubereitungszeit ca.: 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stck. frischen Ingwer, etwa 2 cm
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 EL Erdnussöl
- 80 g geröstet Erdnuskerne
- 3 EL Reiswein
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Reissessig
- Salz
- 1 EL Erdnuss- oder Sesamöl

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die getrocknete Chilischoten vom Stielansatz befreien und halbieren.

Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die Knoblauch- und Ingwerwürfel sowie die halbierten, getrockneten Chilischoten zufügen. Alles etwa 30 Sekunden unter Rühren braten, dann das Hähnchenfleisch mit den Erdnüssen dazugeben und unter Rühren etwa 1 Minute mitbraten. Reiswein, Sojasoße, Reissessig, 1 Prise Salz sowie Frühlingszwiebeln zufügen, alles kurz aufkochen lassen und 3 Min. garen. Zum Schluss das Sesamöl unterrühren, abschmecken.

Tipp: Als Beilage schmeckt Vollkorn-Reis. Wer keinen Reiswein oder Reissessig hat nimmt anderen Wein oder Essig oder einfach mehr Sojasauce.