Hähnchen-Pfanne mit Kokosmilch und Jasmin-Reis

ZUBEREITUNGS ZEIT	25 minutes
ZUTATEN	16 Stück
PORTION(EN)	2 x

Köstliche Hähnchen-Pfanne mit cremiger Kokosmilch und aromatischem Jasmin-Reis.

ZUTATEN

- 220g Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis (zum Servieren)
- 400 ml Kokosnussmilch (geschüttelt)
- 2 Esslöffel cremige Erdnussbutter (oder Mandelbutter)
- 1/2 Esslöffel Chili-Knoblauch-Sauce
- 1/2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Teelöffel Limettensaft
- 2 Teelöffel brauner Zucker
- 1/4 Teelöffel Koriander
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
- 3 Esslöffel pflanzliches Olivenöl
- 350g Hühnerbrust oder anderes Hühnchenfleisch
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Tassen kleine Brokkoli-Röschen
- 1 Tasse in Scheiben geschnittene Karotten
- 1 Esslöffel gehackter frischer Ingwer
- gehacktes Thai-Basilikum (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Kokosmilch, Erdnussbutter, Chili-Knoblauch-Sauce, Worcestershire-Sauce, Limettensaft, braunen Zucker, Koriander und Kreuzkümmel zusammenrühren und beiseitestellen. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Sobald das Öl heiß ist, das mit Salz und Pfeffer gewürzte Hähnchen in die Pfanne geben. 1 Minute lang ungestört braten, damit sich eine Kruste bildet. Im Anschluss noch 4 Minuten lang braten. Auf einen Teller geben und warm halten.
3. Das restliche Pflanzenöl in die Pfanne geben und den Brokkoli und die Karotten darin schwenken. Etwa 4 Minuten sautieren, bis das Gemüse weich ist.
4. Das gebratene Hähnchenfleisch zusammen mit dem Bratensaft sowie dem Ingwer zurück in die Pfanne zum Gemüse geben. Etwa 2 Minute lang kochen.
5. Die anfangs vorbereitete Soße umrühren und in die Pfanne gießen. Nur 20-30 Sekunden lang schwenken, um sie zu erwärmen. Im Anschluss die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Den Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis im Topf oder 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen und mit der Hähnchen-Pfanne mit Kokosmilch servieren. Auf Wunsch mit etwas Thai-Basilikum dekorieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Kalorien: 373 kcal
- Kohlenhydrate: 13 g
- Protein: 24 g
- Fett: 27 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Zucker: 6 g

More Recipes Like This



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Hähnchen-Burrito aus dem Ofen

Zubereitungszeit

80 Min

Zutaten

15 Stück



Reissalat mit Spargel

Zubereitungszeit

13 Min

Zutaten

11 Stück



Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/haehnchen-pfanne-mit-kokosmilch-und-jasmin-reis