Hühnchen mit Erdnusssauce und Gemüse

Zutaten für 3 Personen:

3 Hähnchenoberschenkel

Erdnussöl

Salz

1 Scheibe aus einer Gemüsezwiebel

1 kleinere Karotte

1/2 Zucchino

150 g Champignons

ein Suppenteller voll Weißkohlstreifen

einige Röschen Broccoli

Erdnusssauce:

50 ml trockener Weißwein

250 ml Hühnerbrühe

4-5 geh. EL Erdnussbuttercreme

4-5 EL Kokosmilch

1. Pilze putzen und vierteln (wenn sie mittelgroß sind). Zucchino längs in dickere Scheiben schneiden und dann in 5 cm lange Rechtecke. Karotte schälen und schräg in dickere Scheiben schneiden. Broccoli in Röschen teilen, halbieren, waschen. Gemüsezwiebel schälen, eine Scheibe herausschneiden und in Abschnitte teilen. Weißkohl in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

2. Broccoliröschen und Karottenscheiben ca. 2-3 min in Salzwasser blanchieren. Dann abschrecken und abtropfen lassen.

3. Für die Erdnusssauce den Wein einreduzieren, Hühnerbrühe und Kokosmilch zugießen, Erdnussbutter einrühren und alles etwas einköcheln.

4. Oberschenkel mit Haut auslösen, salzen und mit Erdnussöl einpinseln. In einer gut vorgeheizten Grillpfanne 3 min auf jeder Seite grillen, nach dem Umdrehen Hitze zurücknehmen aber mit Alufolie abdecken. In Alufolie warm stellen.

5. Zwiebelabschnitte, Broccoli und Karottenscheiben sowie Weißkohlstreifen und Pilze in einer Wok-Pfanne mit 1-2 EL Erdnussöl ca. 6-8 min pfannenrühren. Erdnusssauce zugießen und etwas köcheln lassen.

6. Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden, zugeben und mit erwärmen.

7. Mit Thai-Jasmin-Reis servieren.

Hinweise:

Es gibt Gäste, die das Hähnchenfleisch lieber ohne Haut genießen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, Gemüse, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023