

Hühnerbrustfilets in Erdnusssauce

by Andreas - Dienstag, Oktober 25, 2011

<http://mundgericht.de/index.php/huhnerbrustfilets-in-erdnusssauce/>

Lässt sich schnell und unkompliziert herstellen. Die Sahne und die Erdnussbutter machen dieses Gericht allerdings zu einem echten Schwergewicht. Also nur in Verbindung mit einem Marathonlauf und 200 Liegestützen zu sich nehmen.

400 gr. Hühnerbrustfilets

300 gr. Champignons

200 gr. grüne Erbsen

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 rote entkernte Chilischote

1 TL Tomatenmark

150 ml Sahne

1 EL Erdnussbutter

½ TL brauner Zucker

2 EL Öl

Sojasauce

Die Zwiebeln fein hacken und mit den in Streifen geschnittenen Champignons und dem fein gehackten Knoblauch in Öl anbraten. Die ebenfalls in Streifen geschnittenen Hühnerbrustfilets dazu geben. Ca. 5 Minuten anbraten. Nun die Chilischote entkernen, in Ringe schneiden und mit dem Tomatenmark und den Erbsen einrühren. Abschließend die Sahne und die Erdnussbutter unterrühren. Mit Sojasauce und dem braunen Zucker abschmecken. Nochmals bei geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten köcheln lassen.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station