

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2025 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Stefanie Menger

Hähnchen mit Erdnuss-Sauce, gedämpften Gemüse und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

240 g Hähnchenbrustfilet
2 EL dunkle Sojasauce
¼ TL Chilipulver

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Chilipulver mit der Sojasauce vermengen und die Fleischwürfel darin marinieren und zur Seite stellen.

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
160 ml Kokosmilch
75 ml Gemüsefond
4 TL Erdnusscreme
4 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Petersilie fein hacken.

Knoblauch pressen und mit etwas Wasser in einer Pfanne andünsten, die Erdnusscreme einrühren und mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Danach die marinierte Hähnchenbrust untermischen und alles zugedeckt garen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss Petersilie zugeben.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

80 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Reis waschen. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen und den Reis darin garkochen.

Für das Gemüse:

100 g Brokkoli
100 g Möhren
100 g Blumenkohl

Röschen vom Brokkoli abtrennen. Möhren schälen und längs schneiden. Blumenkohl klein schneiden. Einen Topf mit Wasser und Dampfgareinsatz aufsetzen und das Gemüse hineingeben. Gemüse bissfest garen.

Das Gericht auf Tellern verteilen und servieren.