



Rezept der Woche
Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

15 MIN ZUBEREITUNG - 1 PORTION

ERDNUSS-HÄHNCHENBRUST MIT PAPRIKA UND SELLERIE

ZUBEREITUNG

1. Erdnussbutter, Sojasauce, Essig und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren, den Ingwer dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Knoblauchwürfel in die Schüssel mit der Marinade geben.
3. Einige Erdnüsse zum Garnieren zurücklegen.
4. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Erdnüssen ebenfalls in die Marinade legen. Alles ca. 5-7 Minuten ziehen lassen.
5. Stangensellerie in 1 cm dicke Stücke schneiden.
6. Paprika und Chili entkernen, waschen und grob schneiden.
7. Die Hälfte der Brühe in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch aus der Marinade herausnehmen und in der Pfanne ca. 2 Minuten andünsten. Die Zwiebelwürfel, Sellerie-, Chili- und Paprikastücke in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten dünsten. Anschließend die Marinade und die übrige Brühe hinzufügen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten weiter dünsten.
8. Mit Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben abschmecken und mit den restlichen Erdnüssen garniert servieren.

ZUTATEN

- 200 g Stangensellerie
- 175 g Hähnchenbrustfilet
- 50 ml Figurscout Würzerbrühe
- 25 g Erdnüsse
- 1 Chilischote, mild
- 1 Paprika, rot
- 0,5 Zwiebel
- Marinade:
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 0,5 TL Ingwer, gerieben
- 0,5 TL Ahornsirup
- 0,5 Knoblauchzehe
- Gewürze:
- Salz & Pfeffer
- Chiliflocken



460
Kalorien



18g
Kohlenhydrate



54g
Eiweiß



15g
Fett



13g
Ballaststoffe