



Thai Hähnchenbrust in Cocosmilch mit körnigem Reis

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas „fernöstlich Leckeres“ für die schnelle, leichte Küche für jeden Tag

Zutaten

- 2 ausgelöste Hähnchenbrüste
- 1/4 l Cocosmilch
- Etwas thailändische Fischsoße oder Sojasoße
- 2 Stangen junger Frühlingslauch
- 1 mittelgroße Zwiebel in dünnen Ringen
- 1-2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 20 g Muerr Pilze
- Etwas frischen Koriander
- Etwas fein geschnittenen Ingwer
- 150 g Zuckerschoten
- 30 - 40 g Cheshaw Kerne
- Etwas Sesamöl
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Muerr Pilze in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse waschen, putzen; die geputzten Zuckerschoten kurz in kochendem Wasser blanchieren.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Die Hähnchenbrust in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in heißem Sesam Öl kurz „absteifen“ lassen.

Schritt5

Aus der Pfanne nehmen, heiß stellen.

Schritt6

In der gleichen Pfanne die Zwiebeln, den Knoblauch, den Frühlingslauch, und den Ingwer geben, glasig angehen lassen.

Schritt7

Mit der Cocosmilch ablöschen und 1 - 2 min. zusammen köcheln lassen, reduzieren.

Schritt8

Dann folgen die Zuckerschoten, die Chaschew Kerne und zuletzt die warm gestellte Hähnchenbrust.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Mit Fisch oder Soja Soße und frischem, fein geschnittenem Koriander nachschmecken und mit körnigem Reis servieren.

Tags: fernöstlich, gesund, lecker, preiswert, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thai-haehnchenbrust-in-cocosmilch-mit-koernigem-reis/>