

FELICITY FOOD

HÄHNCHENBRUST MIT ERDNUSSSAUCE & ANANASREIS



FELICITY
FACTOR

Frische Ananas

ist ein Frustkiller, kurbelt die Serotoninproduktion kräftig an und bringt durch den hohen Vitamin C-Gehalt zudem den Kreislauf in Schwung.

Hähnchenfleisch

steigert den Antrieb und Motivation.

Erdnüsse

enthalten Isoleucin, Grundlage für gute Laune.

Zutaten für 4 Personen

600 g Hähnchenbrust
240 g Basmatireis, gekocht
200 g frische Ananas, in kleinen Würfeln

Marinade

2 EL Sojasauce
1 Dose Kokosmilch
1 TL Honig

Sauce

100 g Erdnüsse
1/2 TL Curry
1 Bund Koriandergrün
1 Halm Zitronengras
1 EL Fischesauce
2 Stück Frühlingszwiebeln
2 Stück Knoblauchzehen
1/2 TL Cumin
1 EL Honig
2 EL Mangochutney

Zubereitung

Die Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden und auf Holzspieße aufstecken.

Sojasauce, Kokosmilch und Honig mischen, die Spieße in der Marinade mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Für die Sauce alle Zutaten pürieren. Die Spieße aus der Marinade nehmen und grillen.

Die Marinade mit dem Erdnusspüree mischen, in einen Topf geben und köcheln lassen, eventuell mit Salz abschmecken.

Dazu einen gekochten Basmatireis mit Ananaswürfel gemischt servieren.