

Hähnchen mit Erdnüssen und Blumenkohl



Beschreibung

Ein aromatisches und nahrhaftes Gericht, das die Würze von Shiokoji mit der Cremigkeit von Erdnüssen und der leichten Textur von Blumenkohl kombiniert. Dieses Rezept bringt japanische Fermentation und asiatisch inspirierte Aromen in perfekter Harmonie zusammen.

Zutaten

- Hähnchenbrust – 300 g
- Blumenkohl – 200 g
- Shiokoji – 1 Esslöffel
- Erdnussbutter – 1 Esslöffel
- Sojasauce – 1 Teelöffel
- Öl – zum Braten
- Wasser – 50 ml

Zubereitungsschritte

1. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit Shiokoji marinieren (mindestens 1 Stunde).
2. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und kurz in heißem Wasser blanchieren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenstücke goldbraun anbraten.
4. Blumenkohl hinzufügen, Erdnussbutter und Sojasauce einrühren und mit etwas Wasser aufgießen.
5. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.

Tipp

- Mit Reis servieren oder als leichtes Hauptgericht genießen.
- Wer es würziger mag, kann etwas Chiliöl oder frischen Koriander hinzufügen.