

Poulet an Erdnussbutter-Süßkartoffel-Sauce



Das Denner Rezept der Woche ist inspiriert von einem afrikanischen Gericht. Es schmeckt mit Poulet oder einem vegetarischen Ersatzprodukt.

Wer gedacht hat, Erdnussbutter schmecke nur auf einem Stück Brot (und natürlich mit dem Löffel direkt aus dem Glas), der hat was verpasst! Die beliebte Crème aus gemahlenden Nüssen ist viel mehr als nur ein Aufstrich und lässt sich in zig Gerichte integrieren – sowohl in süsse als auch in salzige.

So zum Beispiel in diese Erdnussbutter-Süßkartoffel-Sauce; die Kombination mit weiteren aromatischen Ingredienzien wie Ingwer, Sojasauce und Koriander löst eine regelrechte Geschmacksexplosion aus!

Reis

- 300 g Basmatireis
- 6 dl Wasser
- 0,6 dl Kokosmilch
- 4 TL Salz
- Optional zum Schluss 8–10 EL Kokosraspeln

Fleisch

- 400 g Pouletgeschnetzeltes (oder vegetarischer Pouletersatz)
- Sesam-, Raps- oder Erdnussöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Sauce

- 1 Zwiebel, gehackt
- Etwas Sesamöl
- ½ TL Korianderpulver
- 10 g frischer Ingwer, gerieben
- 2 EL Tomatenmark
- 5 dl Wasser
- 170 g Erdnussbutter
- 8 EL Sojasauce
- Saft von 1 Limette

- Chilischoten, je nach gewünschter Schärfe, in Rädchen
- 200 g Süsskartoffel, in groben Würfeln
- 2 ½ dl Kokosmilch
- Salz, bei Bedarf

Fleisch

1. Pouletgeschnetzeltes in wenig Öl braten, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen, warmhalten.

Reis

1. Reis waschen und abseihen. Mit Wasser, Kokosmilch und Salz aufkochen, dann die Hitze auf kleine Stufe stellen und den Reis bei geschlossenem Deckel circa 18 Minuten quellen lassen, bis er gar und das Wasser verdampft ist.
2. Zum Schluss optional die Kokosraspeln unterrühren.

Sauce

1. Zwiebelstücke in wenig Sesam-, Raps- oder Erdnussöl dünsten, bis sie glasig sind.
2. Korianderpulver, Ingwer und Tomatenmark begeben, kurz mitdünsten.
3. Wasser, Erdnussbutter, Sojasauce, $\frac{3}{4}$ des Limettensafts und Chili begeben, 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Süsskartoffeln begeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen, danach die Kokosmilch beifügen. Sauce so lange weiterköcheln, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat und die Süsskartoffeln gar sind.
4. Zum Schluss das Poulet unter die Sauce mischen, kurz erwärmen und mit dem restlichen Limettensaft und/oder Salz abschmecken.

Boschendal 1685 Chardonnay

Gelbgoldene Farbe. Frisches, fruchtiges Bouquet mit Aromen von Limetten, Pfirsich, Ananas und einem Hauch von Vanille und Muskatnuss. Voller Körper mit weichen Tanninen und langem Abgang.



Jetzt im Weinshop ansehen >