

Pouletgschnetzletes mit Nüssen (2 Personen)

2	Poulebrüstli (à ca. 450 gr)
3 EL	Sojasauce
20 gr	Erdnüsse
20gr	Cashew Nüsse
1	Zwiebel gehackt
1	Zwiebel geviertelt (Für den Reis)

ZUBEREITUNG Marinade

1. 3 EL Sojasauce
2. 1 TL Fleur de Sel
3. 1 TL Honig
4. ½ TL Zucker

ZUBEREITUNG Nüsse

1. 20 gr Erdnüsse und 20 gr Cashew Nüsse zerstoßen
2. In der Pfanne auf Stufe 4.5 anrösten

ZUBEREITUNG

3. Poulet 30 Min. marinieren
4. Zwiebeln in 2 EL Sesamöl anbraten.
5. Etwas Kurkuma begeben, Nüsse begeben und beiseitestellen
6. Poulet auf jeder Seite ca. 4 Min. anbraten, Zwiebeln und Nüsse darüberstreuen und im Ofen warmstellen

DAZU PASST

- Wildreis (260 gr)