

Chakalaka

Hähnchen



 30 Minuten Vorbereitung
 2 Portionen

Chakalaka

Hähnchen

1. Den Reis mit dem Wasser und Salz in einem Topf kochen.
2. Hühnerfilet waschen und klein schneiden.
3. Aus 2 EL Öl, Knoblauch und **Primabene® African Spice Blend Bio** eine scharfe Marinade herstellen.
4. Hühnerfilet in die Marinade geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden bzw. das Kraut hobeln.
6. Einen Wok erhitzen und die marinierten Hühnerfilets zusammen mit der Marinade kräftig anbraten. Danach aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. In die restliche Marinade im Wok nach und nach das Gemüse und 1 EL Öl geben. Alles zusammen 2 Minuten braten. Dann die Gemüsebrühe darüber geben und einen Deckel auflegen. Alles so lange auf mittlerer Flamme schmoren bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Dann das Tomatenmark hinzufügen und alles miteinander verrühren.
7. Zum Schluss den Reis und die Hähnchenstücke hinzufügen, und bei Bedarf mit **Primabene® African Spice Blend Bio** abschmecken.



SCAN ME!

und entdecke
weitere
Rezepte