

# Hähnchen in Erdnusssoße mit Sellerie

Würziges Hähnchen mit knackigem Sellerie in einer cremigen Erdnusssoße — asiatisch inspiriert, schnell zubereitet und Low-Carb.

## Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

## Bilder

Hähnchen in Erdnusssoße mit Sellerie

## Utensilien

| Gegenstand             | Anmerkung                |
|------------------------|--------------------------|
| Pfanne                 | Wok oder große Pfanne    |
| Schneidebrett / Messer | Für Fleisch und Sellerie |
| Schüssel / Schneebesen | Soße vorbereiten         |

## Zutaten

| Zutat                    | Menge          |
|--------------------------|----------------|
| Hähnchenbrust            | 250 g          |
| Stangensellerie          | 2 Stangen      |
| Erdnussbutter (ungesüßt) | 1 EL           |
| Kokosmilch               | 100 ml         |
| Sojasoße (zuckerfrei)    | 1 TL           |
| Limettensaft             | 1 TL           |
| Kokosöl                  | 1 EL           |
| Chiliflocken             | optional       |
| Salz und Pfeffer         | nach Geschmack |

## Schritt-für-Schritt

1. Hähnchen in Streifen schneiden, Sellerie in dünne Scheiben.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten.
3. Sellerie hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten.
4. Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasoße und Limettensaft verrühren und in die Pfanne geben.
5. Unter Rühren einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und servieren.

## Tipps & Variationen

- Für mehr Tiefe: frischen Ingwer mitbraten.
- Statt Sellerie Zucchini oder grüne Bohnen verwenden.
- Mit Limettenschnitze und frischem Koriander garnieren.

## Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 35).