



Hähnchen mit Mangosauce

und Brokkoli auf duftendem Basmatireis



20-30min



2 Personen

Es soll mal wieder feine Zutaten und unwiderstehliche Aromen geben, richtig? Das sehen wir genauso. Deswegen haben wir uns mächtig ins Zeug gelegt, um deine Geschmacksknospen in eine andere Dimension zu katapultieren. Heute ruhen zartes Hähnchenbrustfilet und Ofenbrokkoli auf duftendem Basmatireis, verfeinert mit einer würzig-fruchtigen Mangosauce. Eine himmlische Kombination für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 40.8g

1

1. Reis kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Brokkoli backen

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Balsamicoessig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, in eine Auflaufform geben und 12-14Min. im Ofen backen, bis Röstmarken entstehen.

3

3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren, dann mit der **½ der Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4

4. Sauce ansetzen

1EL Butter in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. 1EL Mehl und das **Chutney** in die geschmolzene Butter geben und ca. 1Min. rühren, dann die **restliche Gewürzmischung** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren.

5

5. Sauce zubereiten

Vorsichtig 200ml Wasser und 1EL Balsamicoessig einrühren und 1-2Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Ggf. den **Fleischsaft** hinzugeben und mit mehr **Brühgewürz** abschmecken.

6

6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.