



Hähnchen mit Mangosauce

und Brokkoli auf duftendem Basmatireis



20-30min



3-4 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 730kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 40.1g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. Brokkoli backen

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 2EL Pflanzenöl, 2EL Balsamicoessig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, in eine Auflaufform geben und 12-14Min. im Ofen backen, bis Röstmarken entstehen.



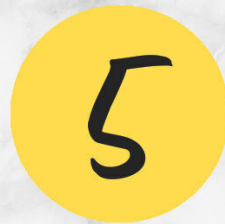
3. Fleisch braten

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



4. Sauce ansetzen

2EL Butter in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. 2EL Mehl und das **Chutney** in die geschmolzene Butter geben und ca. 1Min. rühren, dann die **restliche Gewürzmischung** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren.



5. Sauce zubereiten

Vorsichtig 350ml Wasser und 2EL Balsamicoessig einrühren und 3-4Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Ggf. den **Fleischsaft** hinzugeben und mit mehr **Brühgewürz** abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

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