



RS Tandoori-Hähnchen mit Kokosreis

an frischer Gemüsesalsa



ca. 35min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Dosen Mais
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 50g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 40.1g

1

1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°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, dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Fleisch braten

Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Gewürzöl** vermengen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (oder in eine mittelgroße Auflaufform) geben und im Ofen in 20-25Min. gar braten.

3

3. Salsa vorbereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abspülen. Die **Tomaten** fein würfeln. **1 Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. ½TL Zucker in 2TL Essig auflösen, den **Mais**, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebelringe** unterheben und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer würzen.

4

4. Sauce köcheln

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann ½EL Mehl einrühren. Nach und nach 250ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und ggf. die Bratensäfte vom Blech oder aus der Auflaufform zugeben und köcheln, bis eine sämige **Sauce** entsteht.

5

5. Kokosreis zubereiten

Die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann unter den **Reis** heben. Die **übrige Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.

6

6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren, mit dem **Kokosreis**, der **Salsa** und der **Sauce** servieren.