



Saftiges Mangohähnchen mit Kokosreis

mit Tomaten und gebratenem Lauch



ca. 30min



3-4 Personen

Heute darf sich unser Hähnchen in einer Sauce aus Mangochutney tummeln. Chutneys stammen ursprünglich vom indischen Subkontinent, wo sie seit über 2500 Jahren bekannt sind: Gemüse und Obst wird mit Gewürzen versetzt oder in Essig und Öl eingelegt, um als schmackhafte Beilage zum Essen gereicht zu werden. Ziemlich vielseitig – und ziemlich lecker! Na, wer will probieren?

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Stangen Lauch
- 4 Tomaten
- 75g Kokosraspel
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Mangochutney
- 4 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 39.3g



1. Reis kochen

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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-4Min. goldbraun braten, dabei mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch, 2EL (Weißwein-) Essig und das **Chutney** unterrühren und 1Min. weiterköcheln lassen.



2. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl, 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 10-15Min. braten, bis er goldbraun ist. Ggf. die Hitze reduzieren. Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswaschen.



5. Anrichten & servieren

Das **Fleisch** auf dem **Kokosreis** anrichten und mit der **Chutneysauce** und dem **gebratenen Lauch** servieren.



3. Reis verfeinern

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 4 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Kokosraspel** in die Lauchpfanne geben und ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rösten, bis sie goldbraun sind, dabei häufig umrühren, um Anbrennen zu verhindern. Die **Kokosraspel**, die **Tomaten** und 1 kräftigen Prise Salz unter den **Reis** mischen.



6. Schmeckt scharf?

Mit diesem Gericht bringen wir ganz viele unterschiedliche Aromen auf den Teller: süß-würziges Chutney, nussige Kokosraspel - aber keine Schärfe. Schärfe ist nämlich kein Geschmack an sich, sondern eine Empfindung im Mundraum - Wärme, oder Schmerz, je nach dem, wie viel man verträgt. Aber wer mag, darf sich natürlich trotzdem ein paar frische Chiliringe über sein Essen streuen.