



Saftiges Mangohähnchen mit Kokosreis

mit Tomaten und gebratenem Lauch



ca. 30min



2 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 3 Tomaten
- 50g Kokosraspel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Mangochutney
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 40.1g

1

1. Reis kochen

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.

4

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-4Min. goldbraun braten, dabei mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch, 1EL (Weißwein-) Essig und das **Chutney** unterrühren und 1Min. weiterköcheln lassen.

2

2. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, ½EL Mehl und 1 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

5. Anrichten & servieren

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

3

3. Reis verfeinern

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 2 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 Prise Salz unter den **Reis** mischen.

6

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**