



RS Tandoori-Hähnchen mit Kokosreis

an frischer Gemüsesalsa



ca. 35min



8 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

- 600g Jasminreis
- 4 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Dosen Mais
- 4 Tomaten
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 40.2g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 1,2L 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. Fleisch braten

Die **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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 große Auflaufform) geben und im Ofen in 20-25Min. gar braten.



3. Salsa vorbereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abspülen. Die **Tomaten** fein würfeln. **2 Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. 1TL Zucker in 4TL Essig auflösen, den **Mais**, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebelringe** unterheben und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce köcheln

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann 1EL Mehl einrühren. Nach und nach 500ml Wasser, das **Brühwürz** und ggf. die Bratensäfte vom Blech oder aus der Auflaufform zugeben und köcheln, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



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 **übrigen Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

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