



„Grünes Hähnchen“ Mexiko-Style

an Tomatensalat und Reis

20-30min 2 Portionen

Was ist grün und reimt sich auf Fähnchen? Richtig, Hähnchen! Okay, das war jetzt nicht das schwerste Rätsel, aber die Farbe könnte ein bisschen für Verwirrung sorgen. Also: Nicht das Hähnchen selbst ist grün, sondern die köstliche Sauce, in der es badet. Die erhält ihre strahlende Farbe durch knackige grüne Paprika und aromatischen Koriander. Dazu gibt's leckeren Reis und Tomatensalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 37.3g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. 1EL hellen Essig mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und mit den **Tomaten** vermengen, ggf. nochmal abschmecken.



3. Sauce mixen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Paprika** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, dem **Koriander** samt **Stängeln**, 50ml Wasser, 1EL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. von allen Seiten anbräunen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** unterrühren und 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar und die **Sauce** warm ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das „**Grüne Hähnchen**“ auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Tomatensalat** garniert servieren.



6. Pesto à la Mexiko

Wir haben hier ein farbenfrohes Potpourri mexikanisch anmutender Aromen zusammengestellt. Wer es gern noch mexikanischer hätte, ergänzt um etwas frische Limette oder Chili. Übrigens: Die Sauce erinnert den einen oder die andere vielleicht ein bisschen an Pesto ... Etwaige Reste können also gern am nächsten Tag auf Nudeln ausprobiert werden!