

Bio-Hähnchen mit Mangosauce und Brokkoli

mit Mandelblättchen auf duftendem Basmatireis



20-30min



4 Portionen

Es soll mal wieder feine Zutaten und unwiderstehliche Aromen geben, richtig? Das sehen wir genauso. Deswegen haben wir uns mächtig ins Zeug gelegt, um deine Geschmacksknospen in eine andere Dimension zu katapultieren. Heute ruhen zartes Bio-Hähnchenbrustfilet und Ofenbrokkoli auf duftendem Basmatireis, verfeinert mit einer würzig-fruchtigen Mangosauce und Mandelblättchen. Eine himmlische Kombination für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 50g Mandelblättchen ⁴
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 80.1g, Eiweiß 42.8g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 230°C (210°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. 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.



2. Brokkoli backen

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 2EL Pflanzenöl, 2EL Balsamicoessig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, in eine Auflaufform geben und 12-14Min. im Ofen backen, bis Röstmarken entstehen.



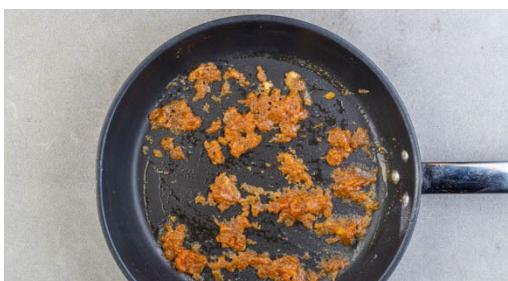
3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren, dann mit der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. In der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce ansetzen

2EL Butter in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. 2EL Mehl und das **Chutney** in die geschmolzene Butter geben und ca. 1Min. rühren, dann die **restliche Gewürzmischung** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren.



6. Sauce fertigstellen

Vorsichtig 350ml Wasser und 2EL Balsamicoessig einrühren und ca. 3Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Ggf. den **Fleischsaft** hinzugeben und mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** und den **Mandelblättchen** garniert servieren.