



Tandoori-Hähnchen mit Kokosreis

an frischer Gemüsesalsa



ca. 35min



8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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.

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.



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.



2. Fleisch backen

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 backen.



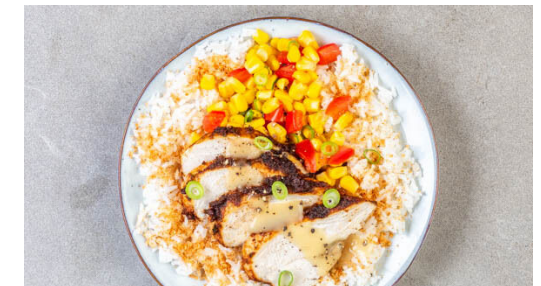
5. Kokosreis zubereiten

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.



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.



6. Fertigstellen & servieren

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