



Tandoori-Hähnchen mit Kokosreis

an frischer Gemüsesalsa



ca. 35min



4 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

- 300g Jasminreis
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Dosen Mais
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 50g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 2
- ½EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 40.1g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°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, 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 backen

Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl und je 1 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 mittelgroße Auflaufform) geben und im Ofen in 20-25Min. gar backen.



3. Salsa vorbereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abspülen. Die **Tomaten** fein würfeln. **1 Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. ½TL Zucker in 2TL Essig auflösen, den **Mais**, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebelringe** unterheben und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer würzen.



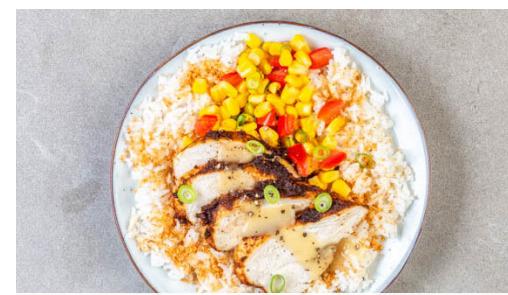
4. Sauce köcheln

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann ½EL Mehl einrühren. Nach und nach 250ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und ggf. die Bratensaft 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 **übrige Lauchzwiebel** 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.