

Hähnchenflügel jamaikanische Art

mit Brokkoli und Bohnen-Kokos-Reis



ca. 30min



2 Personen

Wer bei Reis nichts mehr Neues erwartet, der darf sich heute überraschen lassen: Denn wir kochen ihn mit Kokosmilch und packen die Bohnen gleich mit hinein – und zuletzt verfeinern wir ihn noch mit Koriander. Das ist doch mal ein Reis, oder? Er passt auf jeden Fall hervorragend zu unseren würzigen, knusprig gebackenen Hähnchenflügeln! Und wenn es auf dem Teller fein duftet, dann träumen wir uns ganz schnell in die Karibik ...

Was du von uns bekommst

- 250ml Kokosmilch
- 200g Basmatireis
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Rendang-Currypulver
- 1 Packung Hähnchenflügel
- 1 Packung Brokkoli
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- 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 944kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 39.3g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 150ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** in die kochende Flüssigkeit geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. garen. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



2. Würzsauce anrühren

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Pflanzenöl, dem **Currypulver** und 2-3 Prisen Salz verrühren.



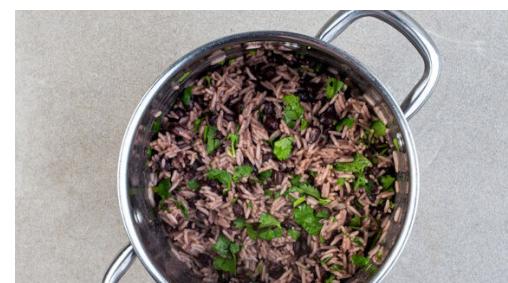
5. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. garen, dann in ein Sieb abgießen.



3. Hähnchenflügel backen

Die **Hähnchenflügel** trocken tupfen, rundum mit der **Würzsauce** und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 20-25Min. im Ofen backen, bis die Haut knusprig und das **Fleisch** durchgegart ist. Zwischendurch 2-3-mal wenden.



6. Reis verfeinern

Den **Koriander** unter den **Bohnen-Kokos-Reis** mengen und den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Brokkoli** ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenflügel** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und servieren.