



Hähnchenflügel jamaikanische Art

mit Brokkoli und Bohnen-Kokos-Reis



ca. 30min



3-4 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 ...

- 500ml Kokosmilch
- 400g Basmatireis
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 3 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Rendang-Currypulver
- 2 Packungen Hähnchenflügel
- 2 Packungen Brokkoli
- 10g Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 924kcal, Fett 38.5g,
Kohlenhydrate 105.0g, Eiweiß 39.2g



1. Reis kochen

4. Gemüse schneiden



2. Würzsauce anrühren

5. Brokkoli kochen



3. Hähnchenflügel backen

3. Hähnchenflügel backen

A top-down view of a stainless steel pot filled with a mixture of brown rice, black rice, and green herbs. The pot has two handles and is set against a light gray background. The rice is a mix of light brown and dark brown/black grains, with finely chopped green herbs scattered throughout.

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.