MARLEY SPOON



RS „Grünes Hähnchen“ Mexiko-Style

an Tomatensalat und Reis

20-30min 6 Portionen

Was ist grün und reimt sich auf Fähnchen? Richtig, Hähnchen! Okay, das war jetzt nicht das schwerste Rätsel, aber die Farbe könnte ein bisschen für Verwirrung sorgen. Also: Nicht das Hähnchen selbst ist grün, sondern die köstliche Sauce, in der es badet. Die erhält ihre strahlende Farbe durch knackige grüne Paprika und aromatischen Koriander. Dazu gibt’s leckeren Reis und Tomatensalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 3 unbehandelte Limetten
- 5 Tomaten
- 3 grüne Paprika
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 650kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 38.6g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **½ des Limettensafts** mit 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Tomaten** vermengen. Ggf. erneut abschmecken.



3. Sauce mixen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Paprika** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, dem **Koriander samt Stängeln**, 150ml Wasser, 3EL Olivenöl, dem **restlichen Limettensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren.



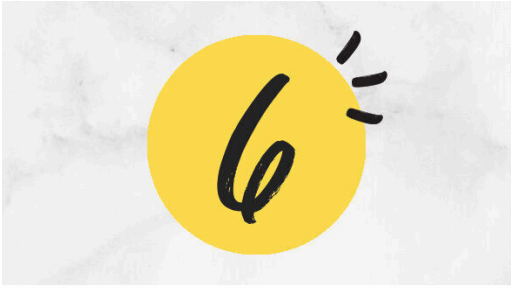
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und rundum mit **¾ der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. von allen Seiten anbräunen.



5. Fleisch verfeinern

Die **Sauce** unterrühren und 3–4Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar und die **Sauce** warm ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **„Grüne Hähnchen"** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Tomatensalat** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**