



Fruchtige Hähnchenspieß mit Curryreis



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Mango	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, gelb	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Butter	2 Esslöffel
Currypulver	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 Esslöffel

Zubereitung

Hähnchen waschen, trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und ca. 2 cm groß würfeln. Tomaten waschen.

Hähnchen, Mango und Tomaten nach belieben auf Schaschlickspieße spießen. In einem Topf den Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 12 Min. garen.

Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und ca. 0,5 cm klein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Paprika-Gemüse zum Reis geben, vermengen und ggf. nochmals mit Curry abschmecken. Pfanne nicht säubern.

In der Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten ca. 4 Min. braten.

Hähnchenspieße mit Curryreis auf Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Hähnchenspieße eignen sich auch super zum Grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	36 g	Fette	29 g