



Fruchtige Hähnchenspieß mit Curryreis



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 2 Portionen

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

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	1536 kcal		
Kohlenhydrate	173 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	79 g	Fette	59 g