



Fruchtige Hähnchenspieße mit Curryreis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilet	600
Minutenschnitzel, mariniert	g
Mango	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Basilikum, frisch	10 g
Salz	
Langkornreis	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Spitzpaprika	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	
Kokosnussmilch	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Küchenpapier, Spieße

1. Hähnchen in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen, ebenso groß würfeln und beiseitestellen. Tomaten waschen. Basilikum waschen, trockenschütten, Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Hähnchen, Mango und Tomaten nach Belieben abwechselnd auf Schaschlikspieße spießen. Salzen und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 12 Min. garen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe Stufe erhitzen und Paprika darin ca. 2–3 Min. anbraten. Curry und Frühlingszwiebeln zugeben, ca. 1 Min. mitbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Alles ca. 1–2 Min. einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kokos-Gemüse zum Reis in den Topf geben. Pfanne säubern.
6. In der Pfanne restliches Öl bei hoher Stufe erhitzen und Hähnchenspieße im heißen Öl rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Anschließend Temperatur reduzieren und Spieße ca. 4–7 Min. fertig garen.

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

Guten Appetit!

Tipp: Die Hähnchenspieße eignen sich auch sehr gut zum Grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	712 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g