



Gebratenes Hähnchen mit Mango-Salsa und Reis mit Limetten-Minz-Note

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zucker	
Langkornreis	300 g
Butter	2 EL
Limetten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Mango	2 St.

Zubereitung

Hähnchen waschen, trocken tupfen und quer im Abstand von ca. 1 cm ein-, aber nicht durchschneiden. In einer Schüssel 1 EL Öl Salz, Pfeffer, Paprika mischen, das Fleisch darin marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.

Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Frühlingszwiebeln darin mit Zucker ca. 2 Min. braten und in eine Schüssel geben. Pfanne säubern.

In einem Topf den Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.

In der gesäuberten Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend 1 EL Butter zugeben, Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Hähnchen zugedeckt ca. 5–6 Min. fertig garen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und die Hähnchen bis zum Anrichten zugedeckt beiseitestellen.

Währenddessen Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. In der Schüssel Mangowürfel und Frühlingszwiebeln mit der Hälfte der Minze mischen und mit 1–2 Spritzern Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern, 1 EL Butter und restliche Minze zugeben und mit 1–2 Spritzern Limettensaft und Salz abschmecken. Reis, Hähnchen und Mango-Salsa auf Tellern anrichten und mit Bratensaft und etwas vom restlichen Limettensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	883 kcal		
Kohlenhydrate	102 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	40 g	Fette	36 g