Gebratenes Hähnchen mit Mango-Salsa und Reis



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zucker	
Langkornreis	300 g
Butter	2 EL
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Mango	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. 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. Währenddessen Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in dünne Ringe schneiden.

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

3. 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.

4. 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.

5. 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	806 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	27 g