

Hähnchen in Limettensauce

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	5 St.
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Kokosnussmilch	800 ml

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung

- 1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Limetten waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
- 2. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. weich garen. Hähnchen mit Salz würzen. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 2–3 Min. anbraten. Hähnchen aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
- 3. In dem Topf erneut 2 EL ÖL erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min anbraten. Mit Limettensaft ablöschen und Kokosmilch zugeben. Hähnchen und Limettenschale zugeben und Sauce für ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Reis mit einem Löffel auflockern und auf Teller anrichten. Hähnchen in Limettensauce darübergeben und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	965 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	56 g