

Hähnchen karibische Art mit Minz-Kartoffelsalat an Mango-Salsa



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zimt	
Chili, gemahlen	
Paprika, edelsüß	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Thymian, gerebelt	1 g
Öl	4 EL
Frühlingszwiebeln	2 Bund
Zucker	1 TL
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Mango	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln gründlich waschen, längs vierteln und in einem Topf mit Salzwasser knapp bedeckt aufkochen. Anschließend ca. 12–15 Min. auf mittlerer Stufe weich köcheln.

2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und jeweils längs dritteln. In einer Schüssel ca. die Hälfte von Zimt, Chili, Paprika, Pfeffer und Thymian mit 1 EL Öl mischen, das Fleisch damit marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.

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

4. Limette waschen, halbieren und von 1 Hälfte den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

5. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit Frühlingszwiebeln, restlichen Gewürzen, 1 EL Öl, 1 EL Limettensaft und der Hälfte der Minze mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbrust darin rundherum ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Anschließend

Hähnchen in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ziehen lassen. Schüssel säubern.

7. Währenddessen die Mango würfeln und in der gesäuberten Schüssel mit der restlichen Minze mischen. Mit etwas vom restlichen Limettensaft und Salz abschmecken. Mangosalsa, Kartoffelsalat und Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	703 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	24 g