



Hähnchen mit Minzreis und Mango-Tomaten-Chutney

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Hähnchenwürzsalz	1 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Öl	4 EL
Basmatireis	300 g
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Mango	1 St.
Strauchtomaten	3 St.
Zucker	1.5 EL
Minze, frisch	10 g
Butter	2 EL
Essig	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Alufolie

1. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, in einer Schüssel mit Hähnchenwürzsalz, Chili und 1 EL Öl marinieren und temperieren lassen. Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. zugedeckt auf niedriger Stufe kochen.
2. Inzwischen rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Strünke entfernen und ebenfalls in 1 cm große feine Würfel schneiden.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel zugeben und ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Mangowürfel mit 1 EL Zucker zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Anschließend Tomatenwürfel zugeben und auf mittlerer Stufe bis zum Anrichten köcheln.
4. Pfanne mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbrüste ca. 4–5 Min. von jeder Seite anbraten. Fleisch auf einen Teller geben und mit Alufolie bedeckt warm halten.
5. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Butter und Minze zum Reis geben und mit Salz abschmecken.
6. Mango-Tomaten-Chutney mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker abschmecken und mit Essig verfeinern. Chutney mit Minzreis auf Teller anrichten und mit Hähnchenbrust

servieren.

Guten Appetit!

Info: Das Chutney ist eine süß-würzige indische Variante der Marmelade, die meist zu Fleischgerichten gereicht wird. Es lässt sich wunderbar mit Früchten oder frischem Gemüse zubereiten und mit den verschiedensten Zutaten abwandeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	778 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	29 g