



Kokos-Limetten-Hähnchen mit gebratenem Pak Choi und Langkornreis



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Bio Limetten	1 St.
Kokosnussmilch	400 ml
Salz	
Pak Choi	500 g
Zucchini	1 St.
Salatgurken	1 St.
Öl	3 EL
Langkornreis	300 g
Sojasauce	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel das Fleisch mit 1 EL Limettensaft, der Hälfte der Kokosmilch und einer Prise Salz marinieren.
2. Pak Choi waschen und vierteln. Zucchini und Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und getrennt voneinander schräg in dünne Stifte schneiden.
3. 2 Stücke Alufolie (ca. 60 × 30 cm) falten, sodass ein zweilagiges Rechteck entsteht, und mit je 1 TL Öl einpinseln. Die Filets aus der Marinade nehmen, mittig auf die Folien setzen, salzen und so verschließen, dass eine kleine Öffnung bleibt. Die Marinade auf die Päckchen verteilen, anschließend fest verschließen und in einer kleinen Auflaufform im Ofen ca. 15–20 Min. garen.
4. Inzwischen in einem Topf den Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zucchini darin ca. 3–4 Min. scharf anbraten. Pak Choi zugeben und weitere ca. 2 Min. mitbraten. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft, übrige Kokosmilch und Sojasauce verrühren. Gemüse mit Kokos-

Soja-Marinade ablöschen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 2 Min. köcheln.

6. Pfanne vom Herd nehmen, Gurke untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, vorsichtig öffnen und die Filets aufschneiden. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Mit Hähnchen und Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Garzeit der Hähnchenfilets kann je nach Ofen variieren. Solltest du feststellen, dass das Fleisch nach Ablauf der Zeit noch nicht ganz durchgegart ist, wickle es einfach wieder in die Folie und backe es weitere 5–10 Min. oder lass es noch etwas im Ofen ruhen. Dann bleibt das Fleisch saftig und kann bei niedriger Temperatur fertig garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	795 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	38 g