



Bowl mit Kokos-Limetten-Hähnchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Jasminreis	300 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Bio Limetten	1 St.
Kokosnussmilch	400 ml
Zuckerschoten	200 g
Avocado	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Speisestärke	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne mit Deckel, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
2. Hähnchen waschen und trocken tupfen. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne Kokosnussmilch mit 2 EL Limettensaft und Salz auf mittlerer Stufe erwärmen. Hitze auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren, Hähnchen zugeben und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Hähnchen dabei 1- bis 2-mal wenden. Die Kokosmilch darf dabei nicht sprudelnd kochen.
3. Zuckerschoten waschen. Nach ca. 15 Min. Kochzeit Zuckerschoten zum Hähnchen in die Pfanne geben und mitgaren.
4. Avocados halbieren und Kern entfernen. Mit einem Messer rautenförmiges Muster in die Avocados schneiden und Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Leicht schräg in Scheiben schneiden.
5. Hähnchen und Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, dabei die Kokosmilch auffangen. 200 ml Kokosmilch zurück in die Pfanne geben und aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren. In die Sauce einrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Sauce leicht dicklich einkochen.
6. Reis auf Schälchen verteilen. Bowl mit Kokos-Hähnchen, Avocado, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten belegen. Mit Kokosdressing servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Achte darauf, dass die Kokosmilch heiß ist und leicht blubbert, aber nicht sprudelnd kocht. Bevor du das Hähnchen vom Herd nimmst, schneide eine Hähnchenbrust auf, um zu testen, ob sie durch ist. Je nach Größe kann sich die Garzeit unterscheiden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	880 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	46 g