



Brasilianisch gebratenes Hähnchen mit mariniertem Mango und Kokos-Reis



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	5 EL
Langkornreis	300 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Gewürz für Geflügel	1 TL
Kokosnussmilch	500 ml
Bio Limetten	2 St.
Minze, frisch	20 g
Mango	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und sehr fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen.
2. Reis und 1 Prise Salz zugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten. 600 ml Salzwasser zugeben, alles aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln.
3. Inzwischen Hähnchen waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit 1 EL Öl und mit der Gewürzmischung einreiben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 2–3 Min. rundherum anbraten. Anschließend auf niedriger bis mittlerer Stufe das Hähnchen ca. 5 Min. weiterbraten und in Alufolie gewickelt beiseitestellen. Die Schüssel säubern.
4. Restliche Zwiebeln im Bratensatz unter Rühren auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anbraten, mit Kokosnussmilch ablöschen, restliches Chimichuri zugeben und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln, damit die Sauce etwas eindickt. Kokossauce dann vom Herd nehmen.
5. Inzwischen Limetten waschen, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, Blätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Minze in der gesäuberten Schüssel mit 2 EL Limettensaft mischen. Mango waschen und würfeln. Mangowürfel zum Dressing in die Schüssel geben, durchmischen und mit 1 Prise Salz

abschmecken.

6. Kokossauce ca. 2 Min. auf niedriger Stufe erneut erwärmen, restliche Minze zugeben und ca. 2/3 der Sauce unter den Reis mischen. Hähnchenbrust in die restliche Sauce geben, ca. 2 Min. darin warm ziehen lassen und mit etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchen mit Reis, mariniertes Mango und Kokossauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1019 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	47 g