Gelber Paprikapilaw mit Honighähnchen und Gurkensalat

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	2 TL
Salatgurken	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Dill, frisch	20 g
Peperoni Mix	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Öl	3 EL
Basmatireis	300 g
Currypulver	1 TL
Sojasauce	2 EL

Zubereitung

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern, mit 1 TL Honig bestreichen und beiseitestellen. Gurke waschen, Enden entfernen, quer halbieren und mit einem Sparschäler oder Spiralschneider in lange Streifen hobeln. Gurke in eine Schüssel geben, salzen und beiseitestellen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.

3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln, Paprika, Reis und Curry darin ca. 2 Min. anrösten. Mit ca. 700 ml Salzwasser ablöschen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 3 Min goldbraun anbraten. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Hähnchen zugedeckt ca. 8 Min. fertig garen. Hähnchen dabei gelegentlich wenden.

5. Gurkenstreifen mit einer Hand etwas ausdrücken und austretendes Wasser abgießen. Gurke in der Schüssel mit Sojasauce, 1 TL Honig, Peperoni und 2 EL Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Pilaw mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Dill dazugeben und Pilaw zusammen mit Honighähnchen und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	669 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g