



Hähnchen in Limettensauce

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	5 St.
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Kokosnussmilch	800 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Limetten waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. weich garen. Hähnchen mit Salz würzen. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 2–3 Min. anbraten. Hähnchen aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
3. In dem Topf erneut 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min anbraten. Mit Limettensaft ablöschen und Kokosmilch zugeben. Hähnchen und Limettenschale zugeben und Sauce für ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Reis mit einem Löffel auflockern und auf Teller anrichten. Hähnchen in Limettensauce darübergeben und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	965 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	56 g