



Hähnchen mit Passionsfrucht-Tomaten-Chutney und Minzreis

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Currypulver	2 TL
Öl	3 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucker	
Langkornreis	300 g
Salz	
Butter	1 EL
Minze, frisch	20 g
Strauchtomaten	4 St.
Passionsfrucht	2 St.
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und quer im Abstand von ca. 1 cm ein-, aber nicht durchschneiden. In einer Schüssel Curry mit 1 EL Öl mischen, das Fleisch damit marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und leicht schräg in dünne Ringe schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, beides darin mit Zucker ca. 2 Min. braten und danach in eine Schüssel geben. Pfanne säubern.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
4. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend 1 EL Butter zugeben, Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Hähnchenbrustfilets zugedeckt ca. 5–6 Min. fertig garen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets bis zum Anrichten zugedeckt beiseitestellen.
5. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Tomaten waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden und klein würfeln. Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen.

6. In einer Schüssel Passionsfrucht, Tomaten und Zwiebeln mit der Hälfte der Minze mischen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Reis mit einer Gabel auflockern, restliche Minze zugeben und mit Salz abschmecken. Reis, Hähnchenbrustfilets und Passionsfrucht-Tomaten-Chutney auf Tellern anrichten und mit Bratensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	689 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	24 g