



Jerk Rub Chicken mit Mango-Salsa

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Jerk Rub Gewürz	1 TL
Bio Limetten	1 St.
Minigurken	2 St.
Schalotten	1 St.
Mango	1 St.
Chili, gemahlen	
Salz	
Öl	1 EL
Butter	2 EL
Minze, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken schütteln und längs in 2 gleich große Stücke teilen. 1 TL Jerk Rub Gewürz mit den Händen intensiv in das Geflügel einmassieren und zum Marinieren beiseitestellen.
2. Limette halbieren und Saft auspressen. Snackgurken waschen, Enden entfernen, halbieren, Kerne entfernen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel Mango, Gurken, Schalotte, Limettensaft, Chili und Salz gründlich vermischen und zum Durchziehen mind. 10 Min. beiseitestellen.
4. In einer Pfanne oder Grillpfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchen salzen und im heißen Fett rundherum ca. 3 Min. scharf und goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren, Butter zugeben und Hähnchen auf niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
5. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Minze zur Mango-Salsa geben, erneut durchmischen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fertiges Jerk Rub Chicken mit Mango-Salsa auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas vom Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Minze kannst du auch sehr gut Koriander verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	415 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g