



Orientalisches Hähnchen mit Reissalat und Minze

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Hähnchenwürzsalz	0.5 TL
Kurkuma	
Öl	3 EL
Basmatireis	200 g
Salz	
Cherrytomaten	400 g
Salatgurken	1 St.
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	150 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. In einer Schüssel Fleisch mit Hähnchenwürzsalz, 1 Prise Kurkuma und 1 EL Öl marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Inzwischen Reis in einem Sieb gründlich waschen und in einem Topf mit ca. 500 ml Salzwasser aufkochen. Basmatireis anschließend zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 12–15 Min. quellen lassen.
3. Derweil Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, Enden entfernen, nach Belieben schälen und längs vierteln. Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filetstreifen darin ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Temperatur reduzieren und auf niedriger Stufe ca. 3 Min. mit geschlossenem Deckel fertig garen.
5. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Salz, Pfeffer und etwas vom Zitronensaft abschmecken.
6. Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Tomaten, Gurke, Zitronenabrieb und Kräuter unterheben und mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und etwas vom übrigen Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Info: Durch das gründliche Waschen des Reises verliert er einiges an Stärke und wird deshalb im Salat später luftig und locker.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	566 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g