



Mango Hähnchen mit Kokosreis

Für das Mango Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets

Etwas neutrales Pflanzenöl

2 Glas Sabita Mango Chutney süß-fruchtig

2 Esslöffel Lien Ying Sojasauce salzreduziert

2 Esslöffel Nick Maple Syrup

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel frischer Ingwer, gehackt

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

Etwas Salz, Pfeffer

Etwas Frischer Koriander

Für den Kokosreis mit Zucchini:

180 g Basmatireis

2 Dose Sabita Kokosmilch

240 ml Wasser

1 Prise(n) Salz

1 Zucchini, gewürfelt

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

1 Esslöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

1 Esslöffel Sabita Curry Paste mild

Mango-Hähnchen mit Kokosreis

1.

Für das Mango Hähnchen:

Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenstücke dann braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Dann aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne wieder etwas Öl erhitzen und den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Für etwa eine Minute anbraten. Dann das Mango Chutney, Sojasoße, Ahornsirup und Sesamöl in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und für 2-3 min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Anschließend das gebratene Hähnchen zurück in die Pfanne geben und gut mit der Sauce überziehen. Das Hähnchen mit frischem Koriander garnieren.

Für den Kokosreis und die Zucchini:

Den Basmatireis gründlich waschen. In einem Topf die Kokosmilch, Wasser und eine Prise Salz zum Kochen bringen. Den gewaschenen Reis hinzufügen und einmal umrühren. Die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf

setzen und den Reis etwa 15-20 min. köcheln lassen, bis er weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Reis vom Herd nehmen und etwa 5 min. ruhen lassen.

Während der Reis kocht, Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zucchiniwürfel darin etwa 5-7 min. lang anbraten. Dann die Currypaste in die Pfanne geben und zusammen mit der Zucchini für weitere 1-2 min. anbraten. Die Curry-Zucchini mit dem Kokosreis mischen.

Den Reis mit dem Mango Hähnchen darüber auf einem Teller anrichten und mit mehr frischem Koriander garnieren.