



Mango und Ananas im Basmatireis, gebratene Hähnchenbrust

Zutaten für 10 Personen

0,3 kg Basmatireis/ Duft Reis
Wasser / Vanilleschote
0,5 Kg Mango ohne Kern, frisch
0,5 Kg Ananas, Fruchtfleisch
0,3 Kg Partytomaten, vierteln
0,1 l Klarer Geflügelfond, fertig
Peperoni, gehackt, nach Bedarf
20 ml Sesamöl
10 ml Weinessig
Limonen Saft, frisch
Salz, Pfeffer schwarz
0,8 Kg Hähnchenbrust, ohne Haut
Salz,
Paprikapulver, edelsüß
50 g Butter
Korianderblättchen, nach Bedarf
Frieseesalat als Garnitur
15 g Kokosflocken, gebräunt, warm

Zubereitung

1. Der Basmatireis in Wasser mit Vanille aufkochen, quellen lassen, dann zum Abkühlen auf ein tiefes Blech geben.
2. Die Mango und Ananas in Würfel schneiden, mit den roten Partytomaten vorsichtig vermengen.
3. Den klaren Geflügelfond mit der Peperoni aufkochen, auskühlen, dann Peperoni herausnehmen mit dem Sesamöl, Weinessig, Limonen-Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Basmatireis mit den Mango-Ananas-Tomaten mischen, mit der Geflügelfond-Salatsauce anmachen, ziehen lassen.
5. Die Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden mit Salz und Paprika würzen, in Butter goldgelb braten.

6. Den Reissalat mit Mango und Ananas bei Bedarf nachwürzen, mit Korianderblättchen abrunden, auf einen Teller mittig anrichten, dann die geratenen Hähnchen-Tranchen seitlich in den Reis stecken, abgerundet mit einem Hauch von Kokos.



Weitere Serviertipps

- Anstatt Basmatireis, Quinoa, Hirse, oder rote Linsen nehmen.
- Die Exotische Früchte nach Marktlage austauschen.
- Mit Joghurt, Sauer Sahne oder Schmand anmachen.



Küchentipp

- Normale Mango, Stückpreis bei 2,50 €
- Flugmango liegt Stückpreis bei 5.50 €

Aber Ihr Geschmack einfach hervorragend!



Tipp zur Gartechnik

- Früchte und Tomaten gleich schneiden (Optik)
- Koriander vorsichtig, zu viel am Salat, gibt einen seifigen Geschmack
- Hähnchen-Tranchen sollten durch sein (Salmonellen)

Allergenkennzeichnung

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten beim Geflügelfond
Sesam (K), Milch (G)

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Obst, ohne Butter dafür Margarine)
- Fettstoffwechselstörung (Ohne Butter dafür Margarine)
- Diabetes mellitus, (Basmatireis, Mango, Ananas KH)
- Purinarmer Kost
- Vegetarische Kostform (Ohne Geflügelfond dafür Gemüsebrühe, ohne Hähnchenbrust, dafür gebratenes Gemüse oder Tofu)