

Mango-Hähnchen mit Blumenkohlreis

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Sauce

1 1/2 Teelöffel Kokosöl
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Teelöffel Knoblauch
1/2 Teelöffel rote Chili
180 ml Mangosaft
1/2 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Stärke

Für das Hähnchen

3 Esslöffel Stärke
300 g Hähnchenbrustfilet
2 Esslöffel Kokosöl
Salz, Pfeffer
1/2 Mango
1/2 Bund Koriander
2 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Sesam

Für den Reis

300 g Blumenkohl
2 Teelöffel Kokosöl
2 Esslöffel Kokosflocken

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Jetzt noch schnell Reis zu deinem Hähnchen kochen und dann ab mit dir auf die Couch. Reis? Schnell kochen? 20 Minuten musst du den kleinen Körnern normalerweise zugestehen. Es sei denn, du machst dir diesen Reis.

Seine Besonderheit? Er kommt ein bisschen feiner auf den Teller, geht als Low Carb durch und präsentiert sich sonst auch gerne mit Butter beträufelt zu Fleisch und Fisch. Na? Schon eine Ahnung, worum es geht? Um Blumenkohl natürlich!

Nach einer fixen Runde im Mixer braucht er nur noch ein paar Minuten in der Pfanne. Fertig ist dein schneller Reisersatz zum fruchtigen Mango-Hähnchen.

- 1 -

Für die Sauce Ingwer schälen und fein hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili 1 Minute anbraten. Mangosaft und Sojasauce hinzufügen und aufkochen lassen.

- 2 -

2 EL Sauce abnehmen und mit Stärke vermischen. Zurück zur Sauce geben und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

- 3 -

Für das Hähnchen Stärke auf einem Teller verteilen. Hähnchen in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenstücke in Stärke wälzen, sodass sie rundherum bedeckt sind.

- 4 -

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstücke pro Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf

Mango-Hähnchen mit Blumenkohlreis

Küchenpapier abtropfen lassen.

- 5 -

Mango schälen und würfeln. Hähnchen mit Mango und Sauce vermengen und beiseitestellen.

- 6 -

Für den Reis Blumenkohl putzen und in einem Standmixer zerkleinern.

- 7 -

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Kokosflocken ca. 4 Minuten braten, bis der Blumenkohl anfängt weich zu werden.

- 8 -

Koriander hacken. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Mango-Hähnchen mit Blumenkohlreis servieren und mit Koriander, Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.