

Würzige Hähnchen-Spieße mit Kokos-Reis und Mango-Salsa

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



1/4 Teelöffel Muskatnuss
1/4 Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel Koriander
1/4 Teelöffel Kreuzkümmel

Besonderes Zubehör
6 Schaschlik-Spieße

Hol dir karibisches Flair auf deinen Teller! Die pikant marinierten Hähnchen-Spieße bringen dich in Schwung und sorgen für die nötige Schärfe zum aromatischen Kokosmilch-Reis und der fruchtigen Mango-Salsa.

- 1 -

Vorab Schaschlik-Spieße in einem tiefen Teller mit etwas Wasser einweichen, damit sie später im Ofen nicht anbrennen.

- 2 -

Für die Hähnchen-Marinade Knoblauch und Zwiebel schälen. Letztere fein würfeln, den Knoblauch hacken. Chili waschen, der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und ebenfalls fein hacken. Limette waschen, mit einer Zesterreibe die Schale abraspeln und anschließend den Saft auspressen.

- 3 -

Etwas von dem Limettenabrieb, die Hälfte des Limettensafts sowie der Zwiebel, Knoblauch, Chili, Essig und den Hähnchen-Gewürzen in einer Schüssel mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

- 4 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Jedes Hähnchenfilet 3 Mal mit einem Messer diagonal einschneiden und anschließend mit der Marinade vermischen. Abgedeckt

Zutaten Für 2 Personen

6 Hähncheninnenfilets (à ca. 50 g)
1/2 Zwiebel
1 Limette (unbehandelt)
5 g frischer Thymian
150 g Basmatireis
150 ml Kokosmilch
1/2 Mango
2 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Apfelessig
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 Chili
1 Knoblauchzehe
150 ml Wasser
1/2 Teelöffel Zucker

Für die Hähnchen-Gewürzmischung

1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Pfeffer
1 Teelöffel Piment
1 Teelöffel Majoran
1 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Ingwer
1 Teelöffel Zitronensäure

Würzige Hähnchen-Spieße mit Kokos-Reis und Mango-Salsa

für 10 Minuten ziehen lassen.

- 5 -

Währenddessen die Thymianblätter vom Stiel zupfen und den Basmatireis mit kaltem Wasser abspülen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel glasig braten. Anschließend Basmatireis und Thymian für 1 Minute mit braten und mit Kokosmilch sowie Wasser ablöschen. Für 15 Minuten abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen.

- 6 -

Währenddessen die marinierten Hähnchenfilets auf die Schaschlik-Spieße ziehen und zusammen mit der restlichen Marinade auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Für 15 Minuten im Backofen garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

- 7 -

Für die Salsa Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und anschließend in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erwärmen und die Mangowürfel mit 1 EL Wasser, dem restlichen Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer sowie Zucker für 4 Minuten erhitzen.

- 8 -

Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und unter den Basmatireis rühren. Hähnchen-Spieße, Kokosmilch-Reis sowie Mango-Salsa auf Teller verteilen und servieren.