

DINNERLY



Saftiges Aprikosenhähnchen mit Kokosreis mit Tomaten und gebratenem Lauch



ca. 30min



2 personen

Heute darf sich unser Hähnchen in einer Sauce aus Aprikosenchutney tummeln. Chutneys stammen ursprünglich vom indischen Subkontinent, wo sie seit über 2500 Jahren bekannt sind: Gemüse und Obst wird mit Gewürzen versetzt oder in Essig und Öl eingelegt, um als schmackhafte Beilage zum Essen gereicht zu werden. Ziemlich vielseitig – und ziemlich lecker! Na, wer will probieren?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 prei
- 3 tomaten
- 2 zakjes kokosrasp
- 1 kipfilet
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- ½el bloem ¹
- ½tl peper en zout
- 45ml plantaardige olie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

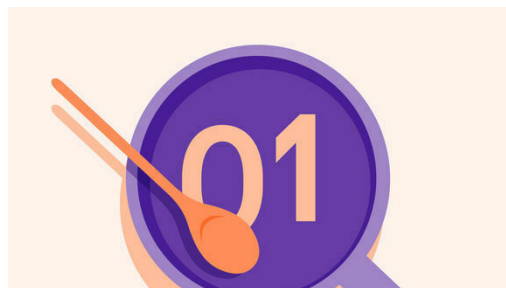
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

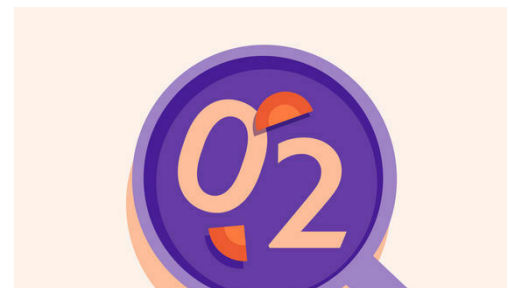
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 842kcal, vet 41.7g, koolhydraten 78.5g, eiwit 32.9g



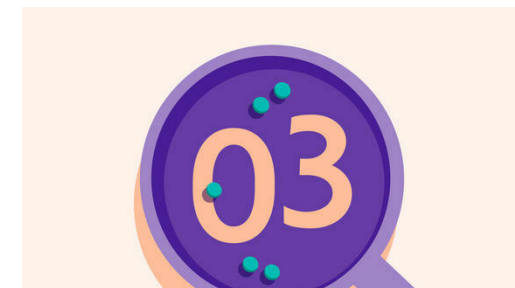
1. Reis kochen

In een kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



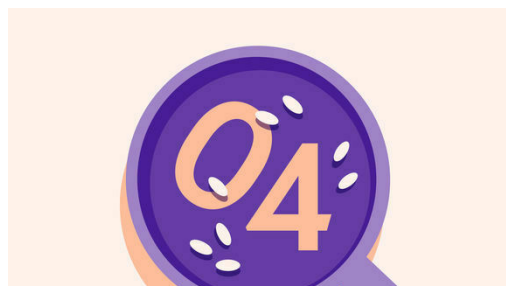
2. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, ½EL Mehl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 10–15Min. braten, bis er goldbraun ist. Ggf. die Hitze reduzieren. Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswaschen.



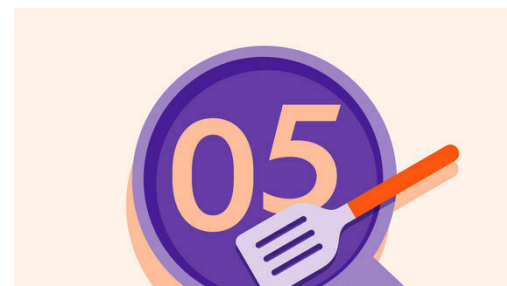
3. Reis verfeinern

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Kokosraspel** in die Lauchpfanne geben und ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rösten, bis sie goldbraun sind, dabei häufig umrühren, um Anbrennen zu verhindern. Die **Kokosraspel**, die **Tomaten** und 1 Prise Salz unter den **Reis** mischen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in 2 gleich große Stücke schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2–4Min. goldbraun braten, dabei mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch, 1EL (Weißwein-) Essig und das **Aprikosenchutney** unterrühren und 1Min. weiterköcheln lassen.



5. Anrichten & servieren

Das **Fleisch** auf dem **Kokosreis** anrichten und mit der **Chutneysauce** und dem **gebratenen Lauch** servieren.



6. Schmeckt scharf?

Mit diesem Gericht bringen wir ganz viele unterschiedliche Aromen auf den Teller: süß-würziges Chutney, nussige Kokosraspel – aber keine Schärfe. Schärfe ist nämlich kein Geschmack an sich, sondern eine Empfindung im Mundraum – Wärme, oder Schmerz, je nach dem, wie viel man verträgt. Aber wer mag, darf sich natürlich trotzdem ein paar frische Chiliringe über sein Essen streuen.