



XXL: Tandoori-Hähnchen mit Kokosreis an frischer Gemüsesalsa



ca. 35min



2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g jasmijnrijst
- 2 zakjes tandoori masala
- 6 kippendijfilets
- 2 verse maïskolven
- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 zakjes kokosrasp

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter ⁷
- ½el bloem ¹
- peper en zout
- ½tl suiker
- 15ml olijfolie
- 10ml azijn

KOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

KOKTIP

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 859kcal, vet 38.2g, koolhydraten 93.0g, eiwit 38.1g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben 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. Fleisch braten

Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Gewürzöl** vermengen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (oder in eine mittelgroße Auflaufform) geben und im Ofen in 20–25Min. gar braten. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



3. Salsa vorbereiten

Den **Mais** im kochenden Wasser in 10–12Min. gar kochen, dann die **Maiskörner** vom Kolben schneiden. Die **Tomaten** fein würfeln. **1 Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. ½TL Zucker in 2TL Essig auflösen, den **Mais**, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebelringe** unterheben und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce köcheln

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann ½EL Mehl einrühren. Nach und nach 250ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und ggf. die Bratensäfte vom Blech oder aus der Auflaufform zugeben und köcheln, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten, dann unter den **Reis** heben. Die **übrige Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Fleisch** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren, mit dem **Kokosreis**, der **Salsa** und der **Sauce** servieren.



6. Arbeitsteilung

Große Portionen bedeuten normalerweise jede Menge Schnippelei im Voraus – wenn in der Küche Platz für mehrere Köche ist, dann kann sich einer um die Salsa kümmern, während der andere Reis, Hähnchen und Sauce im Auge behält.