Hähnchen
mit Früchtesoße

Zutaten:
für 4 Personen

200g Basmatireis
4 Hähnchenfilets mit Haut à ca. 150g
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
2 EL Pinienkerne
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400ml)
5 EL helle Sojasoße
3 EL Sesamöl
8 EL Orangensaft
2 TL Mango Chutney
30g Ingwer in Sirup
100g kernlose Weintrauben
1 reife Mango
250g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote
2 TL Curry
1 Banane
Alufolie

Zubereitung:

1. Reis im Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
2. Filets waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Filets darin erst auf der Hautseite kross braten, dann wenden und 2 Min. weiterbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen Umluft 125°C 10-15 Minuten braten.
4. Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen.
5. Kokosmilch, 2 EL Sojasoße, 2 EL Sesamöl, Orangensaft, Chutney und Ingwer samt 1 TL Sirup fein pürieren.
6. Weintrauben waschen und halbieren. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
7. Gemüse putzen und waschen. Paprika in dünne Streifen schneiden.
8. 1 EL Sesamöl und 3 EL Sojasoße in einer Pfanne erhitzen. Abgetropften Reis darin ca. 5 Minuten braten.
9. Gemüse zugedeckt in wenig Salzwasser 2-3 Minuten dünsten.
10. Filets in Alufolie einwickeln.

11. Kokossoße im Bräter aufkochen und mit Curry und Salz abschmecken.
12. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem übrigen vorbereiteten Obst zugeben, kurz aufkochen.
13. Filets in Scheiben schneiden.
14. Alles anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.