

Glasierte Hähnchenbrust mit Basmatireis an Guacamole, dazu warmes Mango-Chutney



Das brauchst du:

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, ungewürzt

4 Esslöffel Balsamico

1 Esslöffel Honig

Für das Mango-Chutney:

2 reife Mangos

1 Zwiebel

4 Esslöffel neutrales Speiseöl

2 Esslöffel Zucker

Salz

100 ml Weißweinessig

Chilipulver

Für die Guacamole:

2 vollreife Avocados
Saft und Abrieb von 1 Limone
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Etwas Chili aus der Mühle

außerdem : 1-2 Tassen Basmati-Reis

So machst du's richtig:

- 1.) Wasche die Hähnchenbrustfilets ab und tupfe sie trocken.
- 2.) Heize den Backofen auf 140 Grad Oberhitze/Unterhitze vor.
- 3.) Brate die Hähnchenbrustfilets ganz kurz in der Pfanne an.
- 4.) Mische in einem Schüsselchen den Honig mit dem Balsamico.
- 5.) Pinsle damit die Hähnchenbrustfilets immer wieder ein.
- 6.) Setze einen Topf mit Salzwasser auf und koche darin den Reis.
- 7.) Gib die Pfanne mit den Filets für 12-15 Minuten in den Ofen.
- 8.) Schneide in der Zwischenzeit eine Zwiebel in kleine Würfelchen.
- 9.) Dünste sie in einem Topf kurz an.
- 10.) Schäle und schneide die Mango in kleine Würfelchen und gib sie in diesen Topf.
- 11.) Gib den Essig, das Öl, das Salz und die Chiliflocken dazu und lass alles einkochen.
- 12.) Schneide die Avocado in zwei Hälften und hole das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus.
- 13.) Gib das Fruchtfleisch in eine Schüssel und zerdrücke es.
- 14.) Gib den Limonenabrieb, das Olivenöl, das Salz, den Pfeffer und das Chilipulver dazu und vermische alles.
- 15.) Richte das Chutney, die Guacamole und das Hähnchenbrustfilet an. Würze das Hähnchenbrustfilet noch mit Salz und Pfeffer, da man ein Hähnchenbrustfilet immer erst am Ende würzt.