



MANGO-REIS-SALAT MIT GEDÄMPFTER HÄHNCHENBRUST



Für 6 Personen

ZUTATEN

2 Brüste vom Maishähnchen
2 EL Ahornsirup
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
Koriandersamen aus der Mühle
Schalenabrieb von 1 Bio-Orange
Kräutersalz
2 Tassen Langkornreis
(200 ml Inhalt)
3 Tassen heiße Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke
gewürfeltes Fruchtfleisch von
1 Mango
4 in feine Ringe geschnittene
Lauchzwiebeln
Für die Salatsoße:
4 EL neutrales Salatöl
ca. 4 EL Limettensaft und etwas
Schalenabrieb
2 EL Sojasoße
1 rote fein gehackte Chilischote
1 TL fein gehackter Ingwer
Fruchtmark von 2 Passionsfrüchten
1 TL brauner Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
einige Pfefferminz- und Koriander-
blättchen zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrüste mit Ahornsirup bestreichen, mit Pfeffer, Koriandersamen und Orangenabrieb würzen und in einen gelochten Garbehälter legen.

Gewaschenen Reis in einen ungelochten Garbehälter legen, mit heißer Gemüsebrühe bedecken. Lorbeerblatt und Nelke dazugeben. Reis auf Einschubhöhe 1, Hähnchenbrüste auf Einschubhöhe 2 bei Dampfgarstufe 100 °C ca. 10 Min. garen.

Hähnchenbrüste herausnehmen und mit Kräutersalz würzen. Ausgekühlt in schmale Streifen schneiden.

Reis noch ca. 10 Min. weiter garen, Lorbeerblatt und Nelke entfernen.

Reis, Mangowürfel und Lauchzwiebelringe in einer großen Schüssel mit der Salatsoße mischen. Hähnchenbruststreifen unterheben und nochmals kräftig abschmecken.

Nach Belieben mit gehackten Pfefferminz- und Korianderblättchen bestreuen.