



## Huhn Mango Reis



### Zutaten:

1 Tasse  
750 Gramm  
500 Gramm  
300 Milliliter  
1  
¼  
150 Gramm  
70 Gramm

**Reis**  
**Broccoli**  
**Hähnchenbrustfilet**  
**Hühnerbrühe**  
**Mangofrucht**  
**Chilischote**  
**Crème Fraîche**  
**Cashewkerne**  
Öl, Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. die Tasse Reis in einen Topf geben und entsprechend zwei Tassen Wasser dazugeben und einen Teelöffel Salz
2. den Reis zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze garen
3. wenn er fertig ist warm halten
4. den Broccoli waschen, putzen, in kleine Röschen zerteilen und ca. zehn Minuten in kochendem Wasser bissfest garen
5. die Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden
6. in erhitztem Öl anbraten, Brühe angießen und ca. zehn Minuten garen
7. die Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden
8. einige Spalten für die Dekoration zurückbehalten
9. den Rest pürieren
10. bei der Chilischote die Kerne entfernen, S
11. die Schote waschen und sehr fein würfeln
12. den Mangopüree, die Creme fraiche und den Chili zu dem Fleisch geben, kurz erhitzen und mit Salz abschmecken
13. die Cashewkerne und den Broccoli unter den Reis heben
14. mit Hähnchenbrustfilet. sowie mit den Mangospalten garniert serviere
15. Tipp Das Gericht schmeckt auch mit Zucchini anstelle von Broccoli sehr gut. Dafür Zucchini in Stücke schneiden, zu dem Fleisch geben und kurze Zeit dünsten