



# Hähnchenbrust mit Reissalat

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/haehnchenbrust-mit-reissalat.jsp>



## Rezeptinformation

Zutaten für: **8 Portionen**

Zubereitungszeit: **25 Min.**

Fertig in: **1 Std. 5 Min.**

Je Portion : **2839 kJ, 678 kcal , 66 g Kohlenhydrate , 44 g Eiweiß , 26 g Fett , 130 mg Cholesterin , 3,8 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Herzhaftes Sommergericht mit fruchtiger Note: Probieren Sie unsere würzig marinierte Hähnchenbrust mit leckerem Reis-Paprika-Mango-Salat!

## Zutaten

Zutaten für: 8 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
6	Hähnchenbrustfilet-Hälfte	

Für die Marinade

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
6 EL	Rapsöl	
2 geh. EL	Meerrettichsenf	
2 geh. TL	Kurkuma	
	Pfeffer	
	Salz	

Für den Salat

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
600 g	bunter Reis	
	Salz	
2 Stängel	Zitronengras	
2	Paprika, gelb	
2	Mango	
6 EL	Holunderbeerenessig	
6 EL	Rapsöl	
2 TL	Kurkuma	
	Pfeffer	
	Salz	
50 g	Rettichsprossen	
2 Handvoll	Basilikum	

## Mixteller Rezept



## Zubereitung

1. ) Die Zutaten für die Marinade verrühren, das Fleisch damit einpinseln und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.
2. ) Reis mit 300 ml (bei Zubereitung für 2 Portionen) Salzwasser und Zitronengras aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten im geschlossenen Topf garen. Zitronengras entfernen.
3. ) Paprika und Mango würfeln. Essig mit Öl und Gewürzen verrühren und Paprika und Mango damit marinieren.
4. ) Fleisch auf dem Grill bei direkter Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Anschließend Grill auf mittlere Hitze reduzieren und auf jeder Seite weitere 7–8 Minuten braten. Bei indirekter Hitze am Grillrand und zugedeckt noch 5 Minuten nachziehen lassen. Das Fleisch sollte im Innern eine Temperatur von 80 Grad erreichen.
5. ) Den gekochten, etwas abgekühlten Reis mit Sprossen und Basilikum zu Mango und Paprika geben, gründlich vermischen und gegebenenfalls nochmals abschmecken.
6. ) Fleisch leicht salzen, in schräge Abschnitte schneiden und zum Reissalat servieren.



## Hähnchenbrust mit Reissalat

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/haehnchenbrust-mit-reissalat.jsp>

Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller

.....

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Fritz Frech / Fotolia

Video: Jan Reiff

.....