



Hähnchenbrust mit Reissalat

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



Hähnchenbrust mit buntem Reissalat

Zutaten

Zutaten für: 2 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1,5	Hähnchenbrustfilet-Hälfte	

Für die Marinade

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1,5 EL	Rapsöl	
0,5 geh. EL	Meerrettichsenf	
0,5 geh. TL	Kurkuma	
	Pfeffer	
	Salz	

Für den Salat

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
150 g	bunter Reis	
	Salz	
0,5 Stängel	Zitronengras	
0,5	Paprika, gelb	
0,5	Mango	
1,5 EL	Holunderbeerenessig	
1,5 EL	Rapsöl	
0,5 TL	Kurkuma	
	Pfeffer	
	Salz	
12,5 g	Rettichsprossen	
0,5 Handvoll	Basilikum	

Mixteller Rezept



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller

Rezeptinformation

Zutaten für: **2 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**

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>

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Fritz Frech / Fotolia

Video: Jan Reiff
