

Exotisches Mango-Hähnchen

Für zwei Personen

| | | |
|------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 2 Hühnerbrustfilets, à 150 g | 200 g Basmatireis | 200 g Stangensellerie |
| 1 reife Flugmango | 1 Knolle Ingwer | 6 EL süße Chilisoße |
| 4 EL Orangensaft | 1 EL Sojasoße | Salz, schwarzer Pfeffer |

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Basmatireis in das kochende Wasser geben, den Deckel auf den Topf legen und die Herdplatte ausstellen. Bis zum Anrichten den Reis im Topf ziehen lassen. Die Mango waschen, schälen und teils in kleine Scheiben und teils in Würfel schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und fünf Mal einschneiden. Die Mangoscheiben in die Einschnitte stecken. Den Stangensellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Mangowürfel und den Sellerie auf ein Backpapier verteilen, würzen und das Hähnchen darauf legen. Den Ingwer schälen und reiben. Den geriebenen Ingwer mit der süßen Chilisoße, dem Orangensaft und der Sojasoße verrühren. Die Hälfte des Ganzen über das Hähnchen träufeln, mit Backpapier gut zu einem Päckchen verschließen und die Enden zusammen binden. Das Päckchen circa 20 Minuten in der Mitte des Ofens garen.

Das Hähnchen, das Gemüse und den Reis auf dem Teller anrichten. Die restliche Hälfte der Soße darüber träufeln und servieren.

Theo Flückiger am 28. Juni 2012