

Hähnchen-Brust mit Basmati, Mango-Chutney und Guacamole

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	1 EL Honig	4 EL Balsamico
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmati	100 ml Gemüsefond	1 EL Butter
Salz		

Für das Mango-Chutney:

1 Flug Mango	1 Zwiebel	100 ml Weißweinessig
4 EL Neutrales Öl	2 EL Zucker	Chili, Salz

Für die Guacamole:

2 Hass-Avocados	1 Limette (Saft, Abrieb)	3 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Essbare Blüten

Für die Hähnchenbrust:

Den Ofen auf 140 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl kurz von beiden Seiten anbraten.

Honig und Balsamico in einer Schüssel vermengen. Hähnchenbrustfilets damit einpinseln. Filets nach dem Braten für 12-15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Reis:

Basmati in einem Topf mit 100 ml gesalzenem Wasser und dem Gemüsefond aufkochen lassen und auf der Herdplatte ziehen lassen. Mit Butter vermengen.

Für das Mango-Chutney:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Öl andünsten. Mango schälen, in kleine Würfelchen schneiden und mit in den Topf geben. Essig, Salz, Zucker und Chili dazugeben und einkochen lassen.

Für die Guacamole:

Avocados in zwei Hälften teilen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und zerdrücken.

Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Limettenabrieb und - Saft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben und gut vermengen.

Für die Garnitur:

Blüten über dem Reis verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Link am 02. August 2018