



GEBRATENE HÄHNCHENBRUST IN PAPAYASAUCE UND WILDREIS

👉 FÜR 4 GENIESSER DER EXOTISCHEN KÜCHE 👈

- 4 Stück frische Hähnchenbrust
- 150 g Wildreis
- 250 g Papayafruchtfleisch
- 2 kleine Chilischoten
- 1 Limette
- 1 Zwiebel (ca. 50 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 TL frischer geriebener Ingwer
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1/2 TL Salz
- eine Prise Pfeffer
- 1/2 TL Kurkumapulver
- eine Prise Zucker

Den Reis nach Anleitung zubereiten. Chilischoten waschen, halbieren und von den Samen befreien, klein hacken.

Jetzt das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne glasig anschwitzen. Nun den geschnittenen Knoblauch, die Chili, das Papayafruchtfleisch, den Ingwer und das Kurkumapulver dazugeben und vermischen.

Alles kurz anrösten lassen und danach mit der Hühnerbrühe ablöschen.

Jetzt nach Belieben mit Zucker, Salz und dem frischen Saft einer Limette abschmecken.

Zum Schluss die bereits angebratenen Hühnerbrüste darin einlegen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten mitköcheln lassen.

Tipp

Als exotischer Nachtisch eignet sich sehr gut gebackene Banane in Honig-Minz-Sauce.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

