KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT SEIT 1877

# MANGO-REIS-SALAT MIT GEDÄMPFTER HÄHNCHENBRUST

Für 6 Personen

## ZUTATEN

2 Brüste vom Maishähnchen
2 EL Ahornsirup
schwarzer Pfeffer, Koriander-
samen aus der Mühle
Schalenabrieb von 1 Bio-Orange
Kräutersalz
2 Tassen Langkornreis
(200 ml Inhalt)
3 Tassen heiße Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke
gewürfeltes Fruchtfleisch von
1 Mango
4 in feine Ringe geschnittene
Lauchzwiebeln

Salatsoße:
4 EL neutrales Salatöl
ca. 4 EL Limettensaft und etwas
Schalenabrieb
2 EL Sojasoße
1 rote fein gehackte Chilischote
1 TL fein gehackter Ingwer
Fruchtmark von 2 Passionsfrüchten
1 TL brauner Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
einige Pfefferminz- und Koriander-
blättchen zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrüste mit Ahornsirup bestreichen, sie dann mit Pfeffer, Koriandersamen und Orangenabrieb würzen und auf ein Lochblech legen.

Den gewaschenen Reis in eine ungelochte Garschale legen, mit heißer Gemüsebrühe bedecken und das Lorbeerblatt mit der Nelke dazugeben. Auf Einschubhöhe 1 einschieben, darüber das Lochblech mit den Hähnchenbrüsten setzen. Mit Dampfgarstufe 100 °C ca. 10 Min. garen. Die Hähnchenbrüste herausnehmen und mit Kräutersalz würzen, auskühlen lassen und dann in schmale Streifen schneiden.

Den Reis noch ca. 10 Min. weiter garen, bis er gar ist. Danach das Lorbeerblatt und die Nelke entfernen.

Reis, Mangowürfel und Lauchzwiebelringe in einer großen Schüssel mit der Salatsoße mischen. Die Hähnchenbruststreifen unterheben und nochmals kräftig abschmecken.

Nach Belieben mit gehackten Pfefferminz- und Korianderblättchen bestreuen.