

Rezept

Kokos-Limetten-Hähnchen

Ein Rezept von Kokos-Limetten-Hähnchen, am 29.09.2023

Zutaten

1 Stängel Zitronengras	1 große grüne Chilischote
1 Knoblauchzehe	200 ml Kokosmilch
Saft von 1 Bio-Limette	3 EL helle Sojasauce
1 TL Zucker	2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
1 EL neutrales Pflanzenöl	2-3 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Zitronengras von äußeren harten Blättern befreien, das untere weiche Drittel fein schneiden. Chilischote längs aufschneiden, von den Samen befreien, waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles mit Kokosmilch, Limettensaft, Sojasauce und Zucker verrühren. Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und abtrocknen. In die Kokosmarinade einlegen, zugedeckt ca. 2 Std. durchziehen lassen.
2. Ofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. In der Form im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. garen, bis eine Kerntemperatur von 70° erreicht ist. Pfanne nicht auswaschen.
3. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit die Kokosmarinade in die Pfanne geben, bei schwacher Hitze einkochen lassen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blätter hacken. Hähnchenbrüste auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce überziehen, mit Koriandergrün bestreuen. Dazu passen Basmatireis und Gurkensalat.