Rezept

Korianderhuhn

Ein Rezept von Korianderhuhn, am 30.05.2025

Zutaten

2	Avocados
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
	Salz
4 EL	Olivenöl
	¼ Bund Koriander
4	feste reife Tomaten
1 TL	scharfer Senf
	Pfeffer
2 TL	Koriandersamen
400 g	Hähnchenbrustfilets

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Avocados der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern mit der Messerspitze herausheben. Avocados schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz herausschneiden.

2. Avocados und Tomaten abwechselnd dachziegelartig auf vier Tellern auslegen. Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl cremig unterschlagen und über das Gemüse träufeln.

3. Die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anrösten, im Mörser fein zerstoßen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

4. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstreifen darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 3 Min. braten. Koriandersamen und frischen Koriander zugeben, das Hähnchenfleisch salzen und auf den Avocados und Tomaten verteilen.