



Rezeptvorschlag

## Hähnchenbrust- filet im Ingwer-Zitrusaroma,

auf Kokossauce, bunter Gemüse-Früchte-  
pfanne und Basmatireis

Broccoli in kleine Röschen zerteilen, Paprika waschen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Möhren und Banane schälen und jeweils in Scheiben schneiden, Mango und Ananas schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Ingwer und Limette mit Schale in Scheiben schneiden, Schalotte schälen und grob zerkleinern.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basmatireis nach Packungsangabe kochen und warm halten.



### Zutaten

(für 4 Personen)

- 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 180 g
- 150 g Basmatireis
- 1/2 Broccoli
- 1 rote Paprika
- 4 Möhren
- 1 Banane
- ¼ Ananas
- 1 Mango
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stängel Zitronengras
- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Bananensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker, Speisestärke



SCHULTE-UFER®



Den Dämpfopf mit ca. 1 l Wasser füllen und Limette, Zitronengras, Schalotte und Ingwer zugeben.

Kräftig salzen und zum Kochen bringen.

Den Dämpfeinsatz mit den Hähnchenbrustfilets einsetzen und den Deckel schließen. Nach 4 Min. Broccoli, Möhren, Paprika und Ananas dazu geben, nach weiteren 2 Min. Bananen und Mango.

Die optimale Dämpftemperatur liegt bei 85° C.

Nach 4 Min. den Dämpfeinsatz entnehmen und mit geschlossenem Deckel beiseite stellen.

Ca. 100 ml des Suds durch ein Sieb in eine Kasserolle geben, Kokosmilch und Bananensaft zugeben. Die kochende Sauce nach Belieben mit angerührter Speisestärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Gemüse-Früchtemix auf vorgewärmte Teller geben, Hähnchenbrust und Reis darauf anrichten und Kokossauce angießen.



Dieses Gericht ist laktose- und glutenfrei.

