

Zutaten

- 400 ml Wasser
- 200 g Basmati-Wildreismischung
- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 100 g Zuckerschoten
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 400 g Mango
- 1 Limette(n)
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Thai Basilikum
- 40 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 6 EL MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 0,5 TL Sambal Oelek
- 4 EL Röstzwiebeln
- 4 TL Sesamkörner, geröstet
- 1 TL Salz

Zubereitung

- In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
 Reis zugeben und zugedeckt bei geringer
 Wärmezufuhr ca. 20 Min. ausquellen lassen.
- 2. Währenddessen Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mango halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels von der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Limette(n) auspressen und beiseitestellen. Koriander und Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Erdnüsse zerkleinern. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Hähnchenwürfel darin ca. 3 Min. braten. Zuckerschoten unterrühren und weitere 2 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen. MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia, Reis, Frühlingszwiebeln, Mangowürfel und Sesamöl unterheben und alles miteinander vermischen. Mit Sambal Oelek und dem Limettensaft abschmecken.
- 4. Röstzwiebeln, Sesamkörner, Erdnüsse und Kräuter über den Salat streuen und servieren.

Nährwert-Anzeige

(L) 39 Minuten

Kohlenhydrate 68 g
Energie 562 kcal
Fett 20 g
Protein 25 g