



Basmati Rice GmbH (Europe) · Bischofstr. 90 · 47809 Krefeld

REZEPT

Karibischer Mango-Reis mit Hähnchenkeulen



Zutaten für 4 Personen:
8 Hähnchenunterkeulen
1 Knoblauchzehe
4–5 EL Öl
2 TL Edelsüß-Paprika
Salz
250 g Basmati Reis (Atry)
1 EL Butter
250 g Möhren
1 Bund (ca. 200 g) Lauchzwiebeln
1 Mango (ca. 450 g)
1 kleine Zwiebel (ca. 50 g)
ca. 25 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
1–1 1/2 EL Currypulver
375 ml Gemüsebrühe
125 g Crème fraîche
1 TL Speisestärke
ca. 75 g Mango Chutney
1/2 Töpfchen Koriander

Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl, Knoblauch, Paprika und 1 TL Salz in eine große Schüssel geben. Hähnchenkeulen zufügen und alles gut vermengen. In einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten braten.

2. Reis nach Packungsanweisung mit 1 EL Butter zubereiten. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und beides fein würfeln. Chilischote waschen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken.



GESCHÄFTSFÜHRUNG TOBIAS STREERATH | BISCHOFSTRASSE 90 | 47809 KREFELD | GERMANY

PHONE +49(0) 02151 / 510 56 0 | FAX +49(0) 02151 / 510 56 66 | INFO@BASMATIRICE.DE | WWW.BASMATIRICE.DE

COMMERZBANK AG DÜSSELDORF | KONTO 400 700 1 | BLZ 300 400 00 | IBAN: DE24 3004 0000 0400 7001 00 | BIC: COBADEFFXXX
STADTSPARKASSE DÜSSELDORF | KONTO 100 503 11 64 | BLZ 300 50 110 | IBAN: DE98 3005 0110 1005 0311 64 | BIC: DUSSEDDXXX
AMTSGERICHT KREFELD HRB 6836 | UST-IDNR. DE 121 291 557





Basmati Rice GmbH (Europe) · Bischofstr. 90 · 47809 Krefeld

3. 2–3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Chili und Möhren darin andünsten. Mit Curry bestäuben, kurz anrösten und mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 5–6 Minuten schmoren. Crème fraîche und Stärke verrühren und mit dem Mango Chutney in die Soße rühren. Lauchzwiebeln zufügen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mango und Koriander, bis auf etwas zum Bestreuen, unter die Soße heben und mit Salz abschmecken.

4. Reis unter die Soße heben, oder den Reis auf eine große Platte geben und die Soße darüber verteilen. Gebratene Hähnchenkeulen darauf anrichten und mit den restlichen Korianderblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 3360 kJ, 800 kcal. E 36 g, F 39 g, KH 75 g

Fotovermerk: „Atry-Reis“ / Tellerstapel: rice

Über ATRY

Die Premium-Marke ATRY importierte vor 20 Jahren als erste den wertvollen Basmatireis nach Deutschland. Heute sind ATRY Produkte ein fester Bestandteil in der Küche von Edel-Restaurants. Die Marke ATRY bietet ein ausgewähltes Sortiment bester Reissorten wie z.B. Langkornreis, Naturreis, Sushireis, Wildreis und Basmati Räucherreis an.



GESCHÄFTSFÜHRUNG TOBIAS STREERATH | BISCHOFSTRASSE 90 | 47809 KREFELD | GERMANY

PHONE +49(0) 02151 / 510 56 0 | FAX +49(0) 02151 / 510 56 66 | INFO@BASMATIRICE.DE | WWW.BASMATIRICE.DE

COMMERZBANK AG DÜSSELDORF | KONTO 400 700 1 | BLZ 300 400 00 | IBAN: DE24 3004 0000 0400 7001 00 | BIC: COBADEFFXXX
STADTSPARKASSE DÜSSELDORF | KONTO 100 503 11 64 | BLZ 300 50 110 | IBAN: DE98 3005 0110 1005 0311 64 | BIC: DUSSEDDXXX
AMTSGERICHT KREFELD HRB 6836 | UST-IDNR. DE 121 291 557

