

Hähnchenfilet in Kokospanade

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchen & Kokos

Zutaten (2 Personen)

- » 1EL Mehl
- » 1EL Kokosraspel
- » 1 Eigelb
- » 2EL Milch
- » 2 Hähnchenbrustfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 1EL Öl
- » 125g Reis
- » 2 Möhre(n)
- » 1 Porree
- » 150g Champignons
- » 2EL Sojasoße
- » 4EL Orangensaft
- » 1-2EL Sherry fino

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Mehl und Kokosraspel mischen. Eigelb und Milch verquirlen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Eigelb, dann in Kokos-Mehl-Mischung wenden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin unter Wenden ca. 10min braten. Reis in Salzwasser kochen. Inzwischen Möhren und Porree in Stifte, Champignons in Scheiben schneiden.

3. Hähnchenfilets herausnehmen und warm stellen. Gemüse im Bratfett unter Wenden ca. 3min dünsten. Sojasoße, Orangensaft und Sherry angießen, etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets, Reis und Gemüse auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 630kcal/E53g/F36g/KH24g pro Portion

angelegt am: 21.04.2003

Rezept-Nr: 297

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke