



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hähnchenbrust in BBQ-Mango-Soße

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Holen Sie sich "Urlaub-Sonnenschein-Aromen" auf den Teller. Mit diesem süßsauren Genießer-Gericht zaubern Sie in Nullkommanichts exotische Urlaubsstimmung in Ihren Intervallfasten-Plan.

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 1 Mango

Für den nicht fastenden Partner:

Kochen Sie eine größere Reisportion.

Für Vegetarier:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 1 Paprika - rot• 200 g Basmatireis• 1 Knoblauchzehe• 1 kleine Zwiebel• 1 EL Erdnussöl• 100 ml Ketchup• 2 EL Balsamico-Essig• 2 Stiele Basilikum• Salz, Cayennepfeffer	Ersetzen Sie das Fleisch durch Tofu oder eine vegetarische Fleischvariante.
---	---

Kalorien pro Portion:

kcal

570

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung garen.
2. Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in eine große heiße Pfanne geben, Filets von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.
4. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im heißen Bratfett nun Knoblauch und Zwiebeln ca. 2 Minuten dünsten. Ketchup, Essig, $\frac{1}{8}$ L Wasser und die Mangowürfel zugeben. Aufkochen lassen und mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Alles in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

5. Alle Zutaten in die Pfanne geben, Soße darüber gießen und ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
6. Fleisch in Scheiben schneiden, auf zwei Teller verteilen, mit Reis und Soße anrichten. Mit Basilikumblätter garnieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.