

Blanc de poulet «en papillotes» mit Mango und Pistazienreis

Zutaten

Für 4 Personen

Pouletbrüstli

- 2 Fine Food Thai-Mangos, geschält, faserfrei
- 4 Fine Food Blancs de poulet jaune des Landes (je ca. 150 g)
- 250 g Kefen
- 1 Dose Maiskörner (sweet corn, 285 g)
- 4 Bögen Backpapier
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- wenig Pfeffer
- $1\frac{1}{2}$ cm Ingwer, gerieben
- 2 EL Fine Food Salsa Brava
- 1 TL Fine Food Miel de Lavande
- $\frac{3}{4}$ dl Orangensaft
- 1 EL Fine Food Marushima Shoyu (Sojasauce)

Pistazienreis

- 200 g Parfumreis
- 20 g geschälte, ungesalzene Pistazien, gehackt, geröstet



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Garen im Ofen: ca. 25 Min.

Energiewert/Portion

ca. 2580 kJ/617 kcal

Mein Einkauf

- ☐ 2 Fine Food Thai Mangos
- ☐ 4 Fine Food Blancs de poulet jaune des Landes (je ca. 150 g)
- ☐ 250 g Kefen
- ☐ 1 Dose Maiskörner (sweet corn, 285 g)
- ☐ $1\frac{1}{2}$ cm Ingwer
- ☐ 2 EL Fine Food Salsa Brava
- ☐ 1 TL Fine Food Miel de Lavande
- ☐ $\frac{3}{4}$ dl Orangensaft
- ☐ 1 EL Fine Food Marushima Shoyu (Sojasauce)
- ☐ 200 g Parfumreis
- ☐ 20 g geschälte, ungesalzene Pistazien

Im Vorrat

- ☐ Backpapier
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Zubereitung

Pouletbrüstli: Mangos in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Pouletbrüstli quer je 4- bis 5-mal ca. 1 cm tief einschneiden, Mangoscheiben hineinstecken. Restliche Mango in Würfel schneiden, mit Kefen und abgetropftem Mais in der Mitte der Backpapiere verteilen, würzen. Poulets darauflegen. Ingwer mit Salsa, Honig, Orangensaft und Sojasauce verrühren, über das Poulet träufeln. Backpapier zu Päckli verschliessen, mit Küchenschnur zusammenbinden.

Garen im Ofen: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Pistazienreis: Reis nach Angabe auf der Verpackung zubereiten, vor dem Servieren die Pistazien daruntermischen.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop-Magazin Nr. 1/18.03.2014