

Gebackene Papayas mit Hähnchenfüllung

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchen & Kokos

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Papaya(s)
- » 1 Limette(n)
- » 2 Tomate(n)
- » 1 rote Zwiebel(n)
- » 200g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 1 grüne Chilischote(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Kokosraspel

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Papayas waschen, trockentupfen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Das Fruchtfleisch, bis auf einen 1cm breiten Rand, ebenfalls auslösen und fein würfeln. Die Papayahälften mit dem Limettensaft beträufeln.

2. Tomaten kurz blanchieren, häuten, entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Hähnchenbrustfilet abrausen, trockentupfen und würfeln. 1EL Butter in einem Topf erhitzen. Das Fleisch sowie die Zwiebel hineingeben und unter Rühren anbraten. Die Tomatenstücke dazugeben und alles etwas einköcheln lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

3. Die Chilischote abrausen, putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Hähnchenmasse mit Chili, Papayafruchtfleisch verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen und in die Papayahälften füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit den Kokosraspeln bestreuen. Die übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Im Ofen etwa 15min überbacken. Auf einer Platte anrichten.

Nährwerte: 160kcal/E13g/F9g/KH4g pro Portion

angelegt am: 03.02.2005

Rezept-Nr: 1479

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