

ENTDECKEN SIE...

Rambutan



Rezept auf der Rückseite

Hähnchengeschnetzeltes in Kokossoße mit Rambutan

ENTDECKEN SIE...
Rambutan



Für 4 Personen

2 Bund Lauchzwiebeln
200g Rambutan
4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Kokosöl · Salz
Pfeffer · 1 Dose Kokosmilch · 2 EL Mango-
chutney

So geht's

Lauchzwiebeln putzen und schräg in Scheiben schneiden.

Rambutan schälen, halbieren und den Kern entfernen.

Fleisch waschen, salzen und in Drittel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln ca. 1 Minute unter Schwenken anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Fleisch unter Wenden im Bratfett ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, Kokosmilch in die Pfanne gießen, aufkochen und Bratsatz lösen. Soße mit Mangochutney, Salz und Pfeffer abschmecken. Rambutan in der Soße erwärmen. Soße, Fleisch und Lauchzwiebeln in Tellern anrichten. Dazu schmeckt Reis.



VERFÜGBARKEIT
MAI – AUG

WISSENSWERTES



Das der Litchi ähnelnde Fruchtfleisch ist saftig, es schmeckt süß und erfrischend.



Die Rambutan kommt ursprünglich aus den feuchtwarmen Gebieten des Malaiischen Archipels. Als Frischimport beziehen wir sie vor allem aus Thailand.



Grundsätzlich sollten Sie Rambutans frisch verzehren. Oder sorgfältig verpackt bis zu einer Woche im Kühlschrank lagern. Dann bleiben sie frisch und die Stacheln weich.



Die „haarige Litchi“ ist reich an den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Eisen. Und an Vitamin C.



Zum Frischverzehr einfach die Frucht mit einem Messer seitlich leicht einschneiden und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Im Inneren befindet sich ein ungenießbarer Kern.