



Hähnchen balinesische Art

auf gebratenem Naturreis mit Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Lust auf eine kleine Exkursion in die Garküchen Balis? Heute bereitest du „Bumbu“, eine rötliche indonesische Gewürzmischung ganz ohne Schweißausbrüche selber zu. In der nach Zitronengras und Ingwer duftenden Paste dürfen im Anschluss zartes Hähnchen sowie praktischerweise bereits vorgeschnittenes Gemüse schmurgeln. Mit nussigem Naturreis und ein wenig Schärfe serviert, hast du im Nu eine exotische Speise aufgetischt. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Natureis
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 38.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Das **Zitronengras** grob zerkleinern. Den **Ingwer** und die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** quer halbieren und **eine Hälfte** ebenfalls in grobe Würfel schneiden, die **andere Hälfte** beiseitelegen. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. **1 Tomate** in grobe Stücke, die **übrigen Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



3. Würzpaste pürieren

Das **Zitronengras**, den **Ingwer**, die **Zwiebeln** sowie die **gewürfelten Peperoni und Tomaten** mit der **1/2 der Kurkuma**, 2EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer möglichst feinen **Würzpaste** pürieren.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Würzpaste** in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze ca. 3Min. scharf anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Das **Fleisch** dazugeben und ca. 2Min. braten, dann die **Tomatenspalten** hinzufügen und 3-5Min. mitgaren. Alles aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswischen.



5. Gemüse braten

Die **übrige Peperonihälfte** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. 1EL Pflanzenöl in der großen Pfanne oder dem Wok erwärmen und den **Gemüsemix** mit 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 2-3Min. bissfest anbraten. Wer das **Gemüse** weicher mag, brät es etwas länger.



6. Reis unterheben

Den **Reis** vorsichtig unter das **Gemüse** heben, ca. 2Min. erwärmen und anschließend auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Das **Fleisch samt Sauce** darauf anrichten, nach Belieben mit den **Peperoniringen** garnieren und servieren.