



Asia-Hähnchen-Bowl

mit Rotkohlsalat und Reis



20-30min



3-4 Personen

Das zarte Hähnchenfleisch wird mit süßer Chilisauce leicht karamellisiert und mit Sesam verfeinert. Dazu gibt es eine leckere Sauce aus dem Bratensatz mit Limette und Sojasauce sowie leckeren Sushireis und einen knackigen Salat mit Rotkohl, Karotte und frischen Kräutern. Trotz all der Raffinesse ist die Bowl im Nu zubereitet – perfekt!

- 400g Sushireis
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Karotten
- 10g Thai-Basilikum & Minze
- 1 Rotkohl

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopper
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 781kcal, Fett 17.9g,
Kohlenhydrate 111.7g, Eiweiß 38.5g



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Limetten** abreiben und auspressen. **1TL Limettenschale** mit **3-4EL Limettensaft**, der **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig und 1-2TL Honig oder Zucker verrühren und den **Bratensatz** mit der **Sauce** ablöschen. Gut rühren, um Reste vom Pfannenboden zu lösen, und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 1-2Min. eindicken lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



Den **Rotkohl** halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Thai-Basilikum-** und **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Rotkohl** mit den **Karotten** und ca. **3/4 der Kräuter** mischen, dann den **restlichen Limettensaft** und 1-2 Prisen Salz untermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann mit der **Sweet-Chili-Sauce** bestreichen und mit dem **Sesam** bestreuen und noch weitere 1-2Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit **1EL Sauce** beträufeln. Das **Fleisch** in dicke Tranchen schneiden und mit dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten. Die **restliche Sauce** darüberträufeln, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.