



Special: Hähnchen mit pikantem Chiliöl

mit Brokkoli-Reis und Erdnüssen



ca. 35min



2 Personen

In unserem heutigen Special geht es um die Bedeutung von Fetten und Ölen als wichtige Geschmacksträger: Wir bereiten ein duftendes, facettenreiches Chiliöl zu, mit dem du dein zartes Hähnchenschenkelfilet auf Geschmackswolke sieben bringst. Schalotten, Erdnüsse, 5-Gewürze-Pulver und natürlich Chili werden mit heißem Öl übergossen und verbreiten im Nu ihr intensives Aroma. Ein Highlight aus der chinesischen Küche!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 großer Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 1 rote Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1131kcal, Fett 61.0g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 55.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 350ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** und die **1/2 des Brühgewürzes** 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.



4. Chiliöl zubereiten

4EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze erwärmen, bis es zu rauchen beginnt, dann das heiße Öl vorsichtig in die Schüssel mit den **vorbereiteten Zutaten** gießen. Das **Chiliöl** zum Auskühlen beiseitestellen. **Tipp:** Indem das Öl erhitzt wird, nimmt es den Geschmack der Zutaten besonders gut auf und verstärkt diese. Sei kreativ und probiere verschiedene Kombinationen aus!



2. Brokkoli mitgaren

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Brokkolistrunk** ggf. schälen und in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** und die **Strunkscheiben** sogleich in den Topf zu dem **Reis** geben und abgedeckt mitköcheln, bis der **Reis** gar ist.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-7Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** mit **3/4 des Chiliöls** beträufeln und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. weiterbraten, dabei mehrmals in dem **Chiliöl** wenden.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** ebenfalls fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, das **Grün** für die Garnitur beiseitelegen. **Alle Zutaten** mit der **1/2 der Erdnüsse**, der **Sojasauce**, dem **5-Gewürze-Pulver**, dem **restlichen Brühgewürz** und 1EL Zucker in eine hitzebeständige Schüssel geben.



6. Erdnüsse hacken

Die **übrigen Erdnüsse** grob hacken. Den **Reis** mit dem **Brokkoli** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **restlichen Chiliöl** beträufeln, dann das **Fleisch samt Bratensaft** darauf anrichten. Mit den **Erdnüssen** und dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und servieren.