



## 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 & gesalzen<sup>5</sup>
- 25ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 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.



### 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.



### 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.



### 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!



### 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.



### 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.