



Philippinisches Pfefferhuhn

mit Gemüse und Kokosreis



30-40min



2 Personen

Eines der bekanntesten philippinischen Gerichte ist Adobo, das aus Hähnchen oder Schweinefleisch hergestellt wird. Der Name „Adobo“ stammt ursprünglich aus dem Spanischen und bedeutet „Marinade“ oder „Gewürze“. Bei diesem Gericht wird das zarte Hähnchen auch reichlich mit Pfeffer, Sojasauce und Knoblauch gewürzt, was ihm einen besonders köstlichen Geschmack verleiht. Bereite dich auf eine echte Geschmacksbombe vor!

Was du von uns bekommst

- 200ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen schwarze Pfefferkörner
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Basmatireis
- 1 Pak Choi
- 1 Stange Lauch
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 862kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 41.4g



1. Fleisch würzen

In einem kleinen Topf 100ml leicht gesalzenes Wasser mit der **Kokosmilch** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **1/2 des Pfeffers** in einem Mörser grob zerstoßen und mit 1EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, halbieren und mit dem **Würzöl** einreiben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus dem **Würzöl** nehmen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Den **Lauch**, das **Würzöl**, die **1/2 der Sojasauce**, 1-2TL hellen Essig, 50ml Wasser und 1 Prise Zucker dazugeben und das **Fleisch** weitere 3-4Min. garen, bis es durch ist.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Kokoswasser** kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das **Kokoswasser** aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2-3cm breite Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Pak Choi** auf dem **Kokosreis** anrichten. Nach Belieben mit mehr gemörsertem oder frisch gemahlenem **Pfeffer** würzen und servieren.