



Sweet-Chili-Hähnchen mit Pak Choi

dazu Reis und Gurken-Pflaumen-Salat



20-30min



3-4 Personen

Leicht, schnell und lecker - das haben wir im Sommer am liebsten! Das feine Asia-Gericht mit lecker gewürztem Hähnchenfleisch, duftendem Basmatireis und knackigem Pak Choi wird begleitet von einem raffiniert-fruchtigen Salat mit Gurke, Pflaumen und Reissessig. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Pak Choi
- 1 Gurke
- 3 Pflaumen
- 10g Schnittknoblauch
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Reissessig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 37.0g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **1/2 des Knoblauchs** mit der **Sojasauce** und der **1/2 der Sweet-Chili-Sauce** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, dann mit der **Würzsauce** bedecken und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.



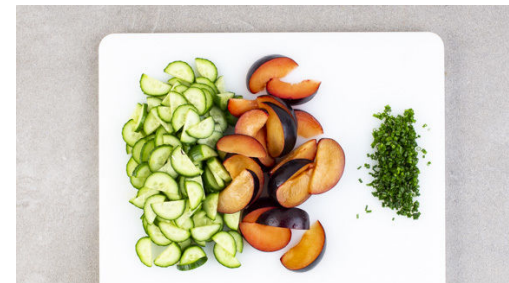
4. Pak Choi mitbraten

Den **weißen** und **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt in grobe Stücke schneiden. Die **weißen Pak-Choi-Stücke** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Die **restliche Würz- und Sweet-Chili-Sauce** unterrühren, dann die **grünen Pak-Choi-Stücke** zugeben und alles noch ca. 2Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



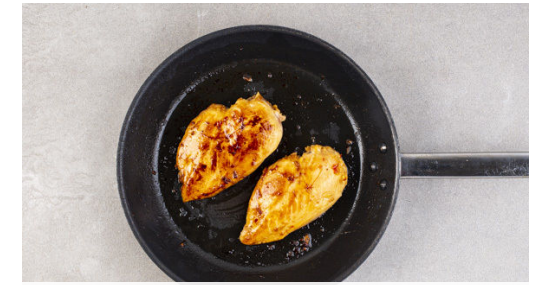
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



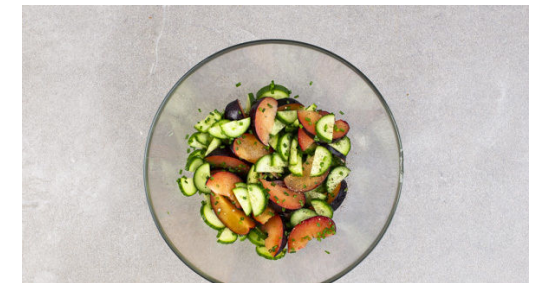
5. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Pflaumen** um den Stein herum halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Den **Schnittknoblauch** in kleine Röllchen schneiden.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze mit so wenig **Würzsauce** wie möglich auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Die **restliche Würzsauce** aufbewahren.



6. Salat fertigstellen

Die **Gurken**, die **Pflaumen** und den **Schnittknoblauch** mit dem **Sesamöl**, dem **Reissessig** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Reis**, dem **Pak Choi** und dem **Salat** auf tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit der **Sauce** aus der Pfanne beträufeln und servieren.