



Karamellisiertes Hähnchen

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenschenkelfleisch, das in einer würzig-asiatischen Mischung aus Reisessig und Sojasauce mit Knoblauch und Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du gedämpften Pak Choi und Sushireis – fertig ist dein Ausflug nach Ostasien!

- 400g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 3 Baby-Pak-Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 25ml Reisessig
- 75ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 787kcal, Fett 24.3g,
Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 47.0g



1. Reis kochen

A close-up shot of a chef in a white uniform pouring a dark, thick liquid from a white pitcher into a black wok. The wok contains a mixture of dark liquid, small white cubes, and yellowish-brown bits. The background is a wooden wall.

4. Sauce ansetzen

A wooden cutting board with various ingredients: sliced green onions, sliced garlic, minced ginger, and a bunch of fresh bok choy.

2. Gemüse schneiden

5. Fleisch karamellisieren

3. Fleisch braten

A close-up shot of a hand holding a bunch of fresh bok choy. The vegetable has bright green leaves and thick, pale green stalks. It is being held over a large, empty stainless steel pot. In the background, a person wearing a white chef's coat is partially visible, and a brick wall is on the left.

6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen weiteren mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.