



Knuspriges Sesamhähnchen

mit Hoisingemüse auf Jasminreis



30-40min



3-4 Personen

Wir schwärmen von knusprigem Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Chinakohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in süß-würziger Hoisin- und Teriyakisauce schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden - und du bist es auch!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Chinakohl
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 300g Jasminreis
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

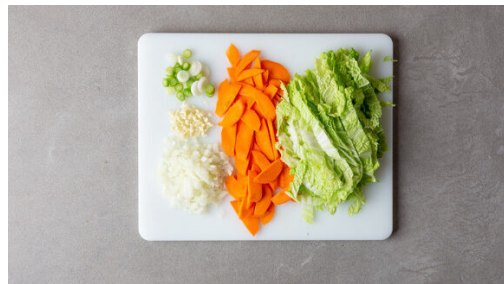
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 110.9g, Eiweiß 41.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Chinakohl** längs halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Gemüse garen

Wenn die **Sauce** 5-6Min. gekocht hat, die **Karotten** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Anschließend den **Chinakohl** unterrühren und ca. 2Min. weitergaren, bis der **Chinakohl** zusammengefallen ist. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit Salz abschmecken.



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. 2EL Mehl unterrühren, dann mit 300ml Wasser, der **Hoisinsauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen. Die **1/2 des Currypulvers** unterrühren und die **Sauce** 5-6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



5. Fleisch vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 150ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller das **Panko-Paniermehl** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den **Teig** ziehen und im **Panko-Sesam-Mix** wenden.



3. Reis kochen

Währenddessen in einem zweiten mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.