MARLEY SPOON

General Tsos Hähnchen

mit Brokkoli und Sushireis

20-30min 2 Personen

Wann oder wie das Hähnchen auf General Tso traf, werden wir an dieser Stelle nicht klären können, aber wir wissen, dass es sich bei diesem Gericht um einen Klassiker der chinesischen Küche in Nordamerika handelt. Warum? Darum: Aromatisch mit Ingwer und Knoblauch angebratener Brokkoli und fluffiger Reis gehen mit kräftigem Hähnchenschenkelfleisch in süß-würziger Sauce ein unschlagbares Bündnis ein. Präsentiert die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce [1,6]
- 50ml Hoisinsauce [1,6,11]
- 25ml Reisessig
- 1 Päckchen gerösteter Sesam [11]
- 3 Hähnchenschenkelfilet

Was du zu Hause benötigst

- ca. 3EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 1160kcal, Fett 56.6g, Kohlenhydrate 112.7g, Eiweiß 48.3g

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.

2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.

3. Würzsauce anrühren

Die **1/2 der Sojasauce** mit 1–2TL Stärke verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann die **Hoisinsauce**, den **Reisessig**, den **Sesam**, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz unterrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.

4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 2Min. anbraten. Mit der **restlichen Sojasauce** und 4EL Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den **Brokkoli** bei mittlerer Hitze 5–6Min. garen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.

5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Stärke wenden. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6–8Min. goldbraun anbraten.

6. Fleisch fertigstellen

Die **Würzsauce** über das **Fleisch** gießen und alles gut vermengen. Die **Sauce** 30Sek.–1Min. eindicken lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**