

MARLEY SPOON



Warmer Geflügelsalat chinesische Art

mit Mandarine, knackigem Gemüse und Reis



20-30min



3-4 Personen

Leichter Salat oder fleischhaltiges Hauptgericht? Wem die Entscheidung schwerfällt, dem sei heute zu unserem warmen Geflügelsalat geraten: Auf einem nahrhaften Hügel Jasminreis bringt die Melange aus Eisbergsalat, spritziger Mandarine und Lauchzwiebel knackige Texturen ins Spiel. Mit zartem Hähnchenschenkelfleisch und Paprika in einem cremig-asiatischen Dressing wirst du diesen schmackhaften Kompromiss sicher öfters servieren!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Mandarinen
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 400g Eisberg-Salatsmischung

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 39.3g



1. Reis kochen

In einem 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.



4. Würzpaste herstellen

Währenddessen den **Ingwer** ggf. schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann beides zu einer **Paste** vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Mandarinen** schälen und in kleine Stücke schneiden.



5. Paprika mitbraten

Die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren, die **Ingwer-Knoblauch-Paste** unterheben und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Hoisinsauce** und 4EL Wasser zufügen und ca. 1Min. unterheben, bis die **Paprika** und das **Fleisch** mit der **Sauce** überzogen sind.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-6Min. knusprig braten.



6. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit 4EL Mayonnaise, 3EL hellem Essig, dem **Sesam** sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **½ des Dressings** mit der **Salatsmischung**, den **Mandarinen** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** auf einem **Reisbett** anrichten, die **Paprika** und das **Fleisch** darauf platzieren und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.