



## 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 Fernost!

## Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Baby-Pak-Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen Reissessig
- 100ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 46.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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.



4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, dem **Reissessig** und der **Sojasauce** ablöschen. Die **½ des Brühwürzes** und 3EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, längs vierteln und quer halbieren. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Fleisch** unter gelegentlichem Wenden 3-5Min. karamellisieren. Dabei immer wieder mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch** träufeln.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils einmal quer und einmal horizontal halbieren, sodass es insgesamt **8 Stücke** sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



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.