



RS 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 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!

- 300g Sushireis
- 3 Baby-Pak-Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 38.7g



1. Reis kochen

A chef in a white uniform is pouring a dark, thick liquid from a white pitcher into a black wok. The wok contains a dark sauce and some light-colored, chunky ingredients. The background is a wooden wall.

4. Sauce ansetzen

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Mit 150ml Wasser, 2EL Essig und der **Sojasauce** ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes** 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

5. Fleisch karamellisieren

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



3. Fleisch braten

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.