

Scharf gebratenes Sesam-Huhn

mit Gemüse und Reis



20-30min



2 Personen

Wow! Diese Farben überzeugen uns: Wir braten rote Paprika mit orangener Karotte und garnieren mit grünem Koriander. Das helle zarte Fleisch marinieren wir nach dem Braten mit schwarzem Sesam und der weiße Reis vollendet das herrliche Bild. Bei uns isst eben auch das Auge mit.

Was du von uns bekommst

- frischer Koriander
- rote Paprika
- rote Zwiebel
- Basmati Reis
- schwarzer Sesam
- frischer Ingwer
- Knoblauchzehe
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- Teriyakisauce ^{1,6}
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sparschäler

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 690kcal, Fett 19.0g, Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 47.8g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebel schälen und halbieren. Paprika vierteln und das Kerngehäuse entfernen, beides in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Koriander grob hacken.



2. Fleisch schneiden

Einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für den Reis zum Kochen bringen. Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



3. Reis kochen

Sobald das Wasser kocht, Reis zugeben und ca. 10-12Min. bissfest köcheln lassen.



4. Fleisch anbraten

Eine große Pfanne oder einen Wok mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3-5Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Sesam vermengen.



5. Gemüse anbraten

Pfanne erneut mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, Paprika, Zwiebel und Karotten ca. 3-5Min. anbraten. Nun Knoblauch und Ingwer ca. 3Min. mitbraten.



6. Fleisch zugeben

Teriyakisauce und Fleisch zum Gemüse geben, vermengen und ca. 3Min. unter Rühren erwärmen bis das Gemüse bissfest und das Fleisch gar ist. Mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Mit Reis anrichten und mit Koriander garnieren.