

Glasierteres Soja-Honig-Hähnchen

mit Steckrübengemüse und Reis



20-30min



3-4 Personen

Saftig gebratene Hähnchenfilets werden im Ofen zu Ende gegart und dabei mit einer köstlichen Marinade aus Honig, Sojasauce und einer nach Sternanis und Koriander duftenden Gewürzmischung bepinselt. Dazu gibt es ein schnelles Pfannengemüse mit Steckrüben und Karotten und fluffigen Reis mit Lauchzwiebeln.

- 1,6

- Olivenöl
- Salz
- Zucker

- Auflaufform
- Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- 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 765kcal, Fett 17.6g,
Kohlenhydrate 101.1g, Eiweiß 44.2g



1. Sauce anrühren

Die **Sojasauce** mit der **Gewürzmischung** und dem **Honig** verrühren. Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **Steckrüben** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Das **Gemüse** mit etwas Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Fleisch anbraten

Inzwischen das **Hähnchenfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl von beiden Seiten ca. 1-2Min scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben, die Pfanne beiseitestellen.



5. Fleisch glasieren

Das **Hähnchen** ca. 8-10Min. im Ofen garen, dabei zwischendurch immer wieder mit der **Sauce** bepinseln und wenden, damit alle Seiten gleichmäßig glasiert werden.



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl ca. 6-7Min. knackig anbraten und mit etwas Wasser ablöschen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und unter den gekochten **Reis** mischen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und nach Geschmack mit **Fleischsaft** beträufeln.