



Knusper-Hähnchen mit Pak Choi

und zitronigem Pilaw mit Naturreis



ca. 30min



2 Personen

So groß, wie Asien ist, so groß ist auch die kulinarische Vielfalt. Wir bedienen uns gerne bei allen gleichzeitig: Für unser Pilaw, ein orientalisches Gericht, wird nahrhafter Naturreis in Brühe gekocht und mit Zitrone verfeinert. Das Hähnchen würzen wir indonesisch und panieren es japanisch. Pak Choi macht als Allrounder die Asienreise komplett. Alles in allem eine Hommage an die gastronomische Völkerverständigung!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pak Choi
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Express-Naturreis
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Päckchen Rendang-Currypulver
- 25g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner, ofenfester Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 52.2g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 40.3g



1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Nach Geschmack mit Pfeffer und mehr **Brühgewürz** würzen.



4. Hähnchen backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und halbieren. Mit 1 EL Olivenöl, **1 TL Currypulver** und 1 Prise Salz einreiben und anschließend im **Panko-Paniermehl** wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit insgesamt 1 EL Olivenöl beträufeln und ca. 20 Min. im Ofen knusprig backen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** längs in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Pak Choi** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Gemüse braten

Kurz bevor das **Fleisch** und der **Reis** fertig sind, den **Pak Choi** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4 Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben, mit 50ml Wasser ablöschen und 1-2 Min. köcheln lassen. Mit dem **restlichen Currypulver**, den **Peperonistreifen**, dem **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



3. Reis garen

Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-4 Min. glasig anschwitzen. Den **Reis** unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt ca. 20 Min. im Ofen garen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.