



## V2: Knuspriges Bio-Sesamhähnchen

mit Weißkohlgemüse und Jasminreis



30-40min



2 Personen

Wir schwärmen von knusprigem Bio-Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Weißkohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in süß-würziger Hoisinsauce und Ketjap Manis schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden - und du bist es auch!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 50ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 150g Jasminreis
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- 5EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

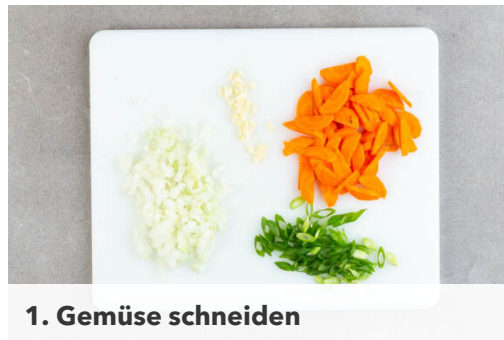
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1180kcal, Fett 44.7g, Kohlenhydrate 127.9g, Eiweiß 15.3g



Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Wenn die **Sauce** 5-6Min. gekocht hat, die **Karotten** und den **Weißkohl** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit Salz abschmecken.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. 1EL Mehl unterrühren, dann mit 150ml Wasser, der **Hoisinsauce** und dem **Ketjap Manis** ablöschen. Die **½ des Currypulvers** unterrühren und die **Sauce** 5-6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 150ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller das **Panko-Paniermehl** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den Teig ziehen und im **Panko-Sesam-Mix** wenden.



Währenddessen in einem zweiten kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.