



Knuspriges Sesamhähnchen

mit Weißkohlgemüse und Jasminreis



30-40min



2 Personen

Wir schwärmen von knusprigem 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 Hoisin- und Teriyakisaucе schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden – und du bist es auch!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Nährwertangaben pro Portion**
Energie 0kcal



4. Gemüse garen

2. Sauce ansetzen

5. Fleisch vorbereiten

3. Reis kochen

6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.