

# MARLEY SPOON



## V: Pikante Bio-Hähnchenpfanne

mit Gemüse und Kokosreis



ca. 25min



3-4 Personen

Heute lässt du deine Geschmacksknospen tanzen, denn diese schnelle Hähnchenpfanne mit saftigem Hähnchenschenkelfleisch, Paprika und Zucchini bedient sie alle: süß, salzig, bitter, sauer und umami! Der mit Kokosmilch gegarte Basmatireis mildert die Schärfe, die du ganz nach deinen Vorlieben dosieren oder auch weglassen kannst. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 400ml Kokosmilch
- 300g Basmatireis
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chiliflocken einfach weglassen und nur die eigene Portion nachwürzen.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 889kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 38.9g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 200ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **½ der Sojasauce**, 3EL hellem Essig sowie **2TL 5-Gewürze-Pulver** vermengen. Beiseitestellen.



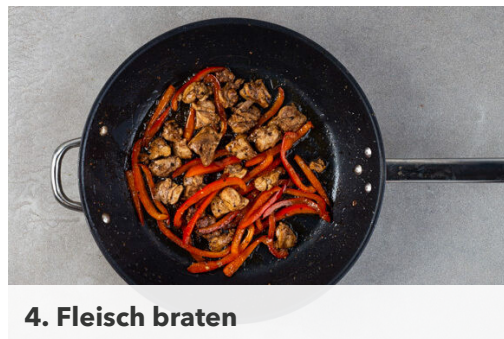
2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in möglichst feine Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann mit der **½ des Brühwürzes** in das kochende **Kokoswasser** rühren und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



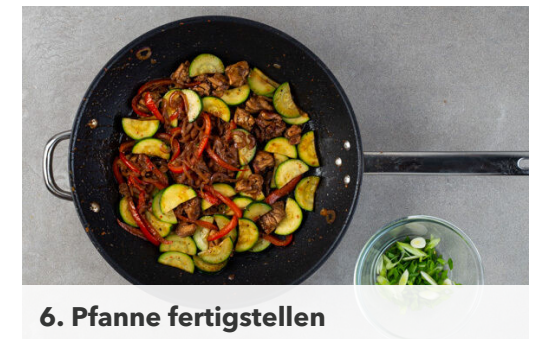
4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Marinade** und die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten und mit 1-2 Prisen Pfeffer würzen.



5. Zwiebeln mitbraten

Die **Zwiebeln**, die **restliche Sojasauce**, das **restliche 5-Gewürze-Pulver** und **1 Prise Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und alles weitere 2-3Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Nebenher die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



6. Pfanne fertigstellen

Die **Zucchini** mit 5EL Wasser und **1 Prise Brühwürz** in die Pfanne geben und abgedeckt 3-4Min. bei mittlerer Hitze garen. **Tipp:** Für etwas mehr **Sauce** einfach 2-3EL mehr Wasser hinzugeben. Die **Lauchzwiebel** schräg in breite Ringe schneiden. Die **Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. mehr **Chiliflocken** garnieren und servieren.