



Bio-Sesamhähnchen mit Weißkohlgemüse

und lockerem Vollkornreis



ca. 35min



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 einer bereits fertigen Ingwer-Würzsauce schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden – und du bist es auch!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 150g Express-Naturreis
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Sesam ³
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 871kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 40.8g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Gemüse garen

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 1EL hellem Essig, ggf. mehr **Brühwürz** oder Salz sowie Pfeffer abschmecken.



2. Sauce ansetzen

In einem kleinen Topf 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und 1EL Mehl unterrühren und 30Sek.-1Min. anschwitzen. Dann die **Würzsauce**, 200ml Wasser, die **½ des Brühwürzes** und die **½ des Currypulvers** einrühren und die **Sauce** 5-6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



5. Fleisch vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, ½TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer sowie 75ml 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.



3. Reis kochen

Währenddessen in einem zweiten kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Je nach Pfanne ggf. etwas mehr Öl verwenden. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.