



Karamellisiertes Hähnchen

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



2 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenschenkelfleisch, das in einer würzig-asiatischen Mischung aus Sojasauce mit Knoblauch und Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du gedämpften Pak Choi und Sushireis – fertig ist dein Ausflug nach Fernost!

- 200g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 923kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 104.3g, Eiweiß 41.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, 1EL Essig und der **Sojasauce** ablöschen, dann die **½ des Brühgewürzes** und 2EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Pak Choi** längs vierteln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Fleisch** unter gelegentlichem Wenden 3–5 Min. karamellisieren. Dabei immer wieder mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch** träufeln.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils quer halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 1-2Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.