



Special: Bunte Asia-Hähnchen-Bowl

mit Kaiserschoten und Radieschen



20-30min



3-4 Personen

Bunt und gesund, damit liegst du immer richtig. Zum leckeren Sushireis gibt es heute saftige Hähnchenwürfel, die mit Hoisinsauce gegart werden, hauchfeine gelbe Karottenstreifen, Radieschenscheiben und knackige Kaiserschoten. Lauchzwiebel und Sesam runden die feine Asia-Bowl ab. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Radieschen
- 300g Kaiserschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 400g Sushireis
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 150ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 gelbe Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 27.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden und mit 1EL Essig und 1 Prise Salz mischen. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und die **Schoten** schräg halbieren. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Fleisch glasieren

Nebenher die **Hoisinsauce** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer** sowie Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren. Mit 150ml Wasser zum **Fleisch** in die Pfanne geben und aufkochen lassen, dann 2-3Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Kaiserschoten** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch braten

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Kaiserschoten** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-5Min. von allen Seiten goldbraun anbraten, dabei nicht zu oft umrühren.



6. Anrichten und servieren

1EL hellen Essig unter den **Reis** mischen und den **Reis** auf Schalen verteilen. Mit dem **Fleisch**, den **Kaiserschoten**, den **Radieschen** und den **Karottenstreifen** belegen und die **Bowls** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.