



Knusper-Hähnchen mit Pak Choi

und zitronigem Pilaw mit Naturreis



ca. 30min



3-4 Personen

So groß, wie Asien ist, so groß ist auch die kulinarische Vielfalt. Wir bedienen uns gerne bei allen gleichzeitig: Für unser Pilaw, ein orientalisches Gericht, wird nahrhafter Naturreis in Brühe gekocht und mit Zitrone verfeinert. Das Hähnchen würzen wir indonesisch und panieren es japanisch. Pak Choi macht als Allrounder die Asienreise komplett. Alles in allem eine Hommage an die gastronomische Völkerverständigung!

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pak Choi
- 1 Thai-Chilisauce
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Express-Naturreis
- 6 Hähnchenschenkelsteaks
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 50g Panko-Paniermehl ¹

- 2EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer, ofenfester Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 930kcal, Fett 54.1g,
Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 39.7g



Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



Die **Zwiebeln** schälen. **1 Zwiebel** halbieren und fein würfeln, die **übrige Zwiebel** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Pak Choi** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Chilischote** in dünne Ringe schneiden, für weniger Schärfe ggf. entkernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-4Min. glasig anschwitzen. Den **Reis** unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt ca. 20Min. im Ofen garen.



Die **Fleisch** trocken tupfen und halbieren.
Mit 2EL Olivenöl, **2TL 5-Gewürze-Pulver**
und 1 Prise Salz einreiben und anschließend
im **Panko-Paniermehl** wälzen. Auf ein mit
Backpapier ausgelegtes Backblech geben,
mit insgesamt 2EL Olivenöl beträufeln und
ca. 20Min. im Ofen knusprig backen.



Kurz bevor das **Fleisch** und der **Reis** fertig sind, den **Pak Choi** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben, mit 50ml Wasser ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit dem **restlichen 5-Gewürze-Pulver**, den **Chiliringen**, dem **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



Den **Reis** nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.