



Karamellisiertes Hähnchen

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



3-4 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!

- 400g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 3 Baby-Pak-Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 857kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 97.4g, Eiweiß 39.9g



1. Reis kochen

A chef in a white uniform is pouring a dark, thick liquid from a white pitcher into a black wok. The wok contains a dark sauce and some light-colored, chunky ingredients. The background is a wooden wall.

4. Sauce ansetzen

A wooden cutting board with various ingredients: sliced green onions, minced garlic, minced ginger, and a bunch of bok choy.

2. Gemüse schneiden

5. Fleisch karamellisieren

3. Fleisch braten

6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen weiteren 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.