



Hähnchen mit karamellisierten Walnüssen

und gebratenem Reis mit Lauch



20-30min



3-4 Personen

Die Stars dieses Rezepts sind nicht nur das gebratene Hähnchen und der Gemüsereis, sondern auch die karamellisierten Walnüsse. Dafür schmilzt du etwas Zucker in einer Pfanne, bis er sich in eine Art flüssiges Gold verwandelt. Schnell die Nüsse einrühren und abkühlen lassen und du erhältst ein köstlich-knuspriges Topping! Dazu noch eine würzig-süße Sauce und schon bist du der größte Fan dieser chinesisch-amerikanischen Fusion.

- 400g Bio-Basmatireis
- 2 Stangen Lauch
- 1 Weißkohl
- 50g Walnusskerne ⁴
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Päckchen Maisstärke
- 25ml Sojasauce ^{2,3}

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3),
Nüsse (4). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 1094kcal, Fett 55.8g,
Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 37.4g



In einem großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen. Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Den **Weißkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Reis** in das kochende Wasser rühren. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Gemüseréis** mit 2EL Pflanzenöl in der Pfanne bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Walnüsse** grob hacken. 2EL Zucker in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb schmelzen lassen, dabei die Pfanne ab und an vorsichtig bewegen, um den Zucker zu verteilen. Die **Walnüsse** hinzufügen, schnell umrühren und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Die Pfanne ausspülen und beiseitestellen.



Das **Fleisch** in einer zweiten großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden 6-8Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Maisstärke** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



4EL Mayonnaise mit der **Sojasauce**, 2EL Honig und 2EL Pflanzenöl verrühren, ggf. mit Salz abschmecken. Den **Gemüsereis** auf Teller geben und das **Fleisch** darüber verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **karamellisierten Walnüssen** garniert servieren.