



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 Hühnerbrühgewürz

- 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

A close-up shot of a chef in a white uniform pouring a dark, thick liquid from a white pitcher into a black wok. The wok contains a mixture of dark liquid, small white cubes, and yellowish-brown bits. The background is a wooden wall.

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

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

A close-up shot of a hand holding a bunch of fresh bok choy. The vegetable has bright green leaves and thick, pale green stalks. It is being held over a large, empty stainless steel pot. In the background, a person wearing a white chef's coat is partially visible, and a brick wall is on the left.

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.