



Bio-Sesamhähnchen mit Weißkohlgemüse

und lockerem Vollkornreis



ca. 35min



2 Personen

Wir schwärmen von knusprigem Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Weißkohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in einer bereits fertigen Ingwer-Würzsauce schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden – und du bist es auch!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 150g Express-Naturreis
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Pck. Sesam ³
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

- 3EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

Energie 871kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 40.8g



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren
und schräg in dünne Scheiben schneiden.
Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Wenn die **Sauce** 5–6Min. gekocht hat, die **Karotten** und den **Weißkohl** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit 1EL hellem Essig, ggf. mehr **Brühgewürz** oder Salz sowie Pfeffer abschmecken.



In einem kleinen Topf 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und 1EL Mehl unterrühren und 30Sek.-1Min. anschwitzen. Dann die **Würzsauce**, 200ml Wasser, die **½ des Brühwürzes** und die **½ des Currypulvers** einrühren und die **Sauce** 5-6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, ½TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer sowie 75ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller das **Panko-Paniermehl** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den **Teig** ziehen und im **Panko-Sesam-Mix** wenden.



Währenddessen in einem zweiten kleinen Topf 300ml 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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Je nach Pfanne ggf. etwas mehr Öl verwenden. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.