



V3: Hähnchen in Orangensauce

dazu Brokkoli-Lauch-Gemüse und Vollkornreis



20-30min



2 Personen

Hähnchen in Orangensauce ist das vermutlich beliebteste chinesische Gericht in Nordamerika. Dort wird es sogar in Schulkantinen und auf Militärbasen serviert. Tatsächlich hat das Gericht, so wie wir es kennen, mit dem chinesischen Original nicht mehr viel zu tun. Das tut seinem Geschmack aber keinen Abbruch! Wer das goldbraun gebratene Hähnchen in der fruchtig-süßen Sauce einmal gekostet hat, kommt davon nicht mehr los.

- 150g Express-Naturreis
- 1 Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Päckchen Maisstärke
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 43.0g



In einem 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.



Den **Brokkoli**, den **Lauch**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit 1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Die **restliche Sojasauce** und 2EL Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren warm halten.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. **1 TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In der **restlichen Maisstärke** wenden, bis es vollständig bedeckt ist. Das **Fleisch** mit 2EL Pflanzenöl in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



2EL Orangensaft mit **½ Päckchen Maisstärke** gut verrühren, bis keine Klümpchen vorhanden sind. Den **restlichen Orangensaft, 1TL Orangenschale**, die **½ der Sojasauce**, **1-2TL Zucker** und **3-4EL Wasser** dazugeben. **1 Prise Chiliflocken** einrühren, wenn etwas Schärfe gewünscht wird.



Die **Sauce** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Darauf achten, dass das **Fleisch** vollständig von der **Sauce** bedeckt ist. Ca. 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Das **Hähnchen in Orangensauce** mit dem **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren. Wer es besonders scharf mag, fügt noch ein paar **Chiliflocken** hinzu.