



V3: Hähnchen in Orangensauce

dazu Brokkoli-Lauch-Gemüse und Vollkornreis



20-30min



3-4 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.

- 300g Express-Naturreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 unbehandelte Orangen
- 3 Päckchen Maisstärke
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 26.8g,
Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 41.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Die **restliche Sojasauce** und 3-4EL 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 den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. **2TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. In der **restlichen Maisstärke** wenden, bis es vollständig bedeckt ist. Das **Fleisch** mit 4EL Pflanzenöl in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



4EL Orangensaft mit 1 Päckchen Maisstärke gut verrühren, bis keine Klümpchen vorhanden sind. Den **restlichen Orangensaft**, die **Orangenschale**, **50ml Sojasauce**, **1EL Zucker** und **7-8EL Wasser** dazugeben. **1-2 Prisen 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.