



Bio-Hähnchen & karamellisierte Walnüsse

auf gebratenem Reis mit Lauch



ca. 25min



2 Personen

Die Stars dieses Rezepts sind nicht nur das gebratene Bio-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 köstliches Topping! Dazu noch eine würzig-süße Sauce und schon bist du der größte Fan dieser chinesisch-amerikanischen Fusion.

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 1 Weißkohl
- 25g Walnusskerne ³
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Maisstärke
- 25ml Tamari-Sojasauce ²

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

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Energie 1015kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 42.5g



1. Reis und Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen. Den **Lauch** in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Die **½ des Kohls** in feine Streifen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Reis** in das kochende Wasser rühren. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Reis braten

Den **Gemüserais** mit 1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Walnüsse karamellisieren

Die **Walnüsse** grob hacken. 1EL Zucker in einer mittelgroßen 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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der aufbewahrten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden 6-8Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



3. Fleisch vorbereiten

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



6. Sauce zubereiten

2EL Mayonnaise mit der **½ der Sojasauce**,
1EL Honig und 1EL Pflanzenöl verrühren,
ggf. mit mehr **Sojasauce** und Salz
abschmecken. Den **Gemüseris** auf Teller
geben und das **Fleisch** darüber verteilen. Mit
der **Sauce** beträufeln und mit den
karamellisierten Walnüssen garniert
servieren.