



V2: Hähnchen mit karamellisierten Walnüssen

und gebratenem Reis mit Lauch



20-30min



2 Personen

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

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 1 Weißkohl
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen Maisstärke
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- 2EL Mayonnaise ³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 1131kcal, Fett 59.6g,
Kohlenhydrate 107.4g, Eiweiß 38.0g



1. Reis und Gemüse kochen



4. Reis braten



2. Walnüsse karamellisieren

5. Fleisch braten

3. Fleisch vorbereiten



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.