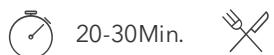




Karamellisierte Hähnchenbrust

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30Min.



3-4 Personen



Heute in deiner Box: zarte Hähnchenbrust, die in einer würzig-asiatischen Mischung aus Reisessig und Sojasauce mit Knoblauch und Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du gedämpften Pak Choi und Sushireis - fertig ist dein Ausflug nach Fernost!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Baby-Pak-Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Reisessig
- 2 Packungen Sojasauce 1,6
- 1 Geflügelbrühwürfel 9

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 577.0kcal, Fett 10.0g, Eiweiß 45.6g, Kohlenhydrate 72.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben, abdecken und bei niedrigster Hitze ca. 10-15Min. bissfest kochen. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



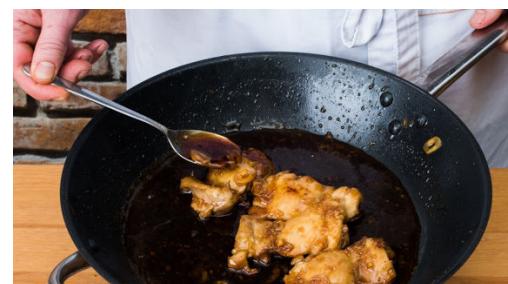
4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, dem **Reisessig** und der **Sojasauce** ablöschen. Den **Brühwürfel** und 2-3EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



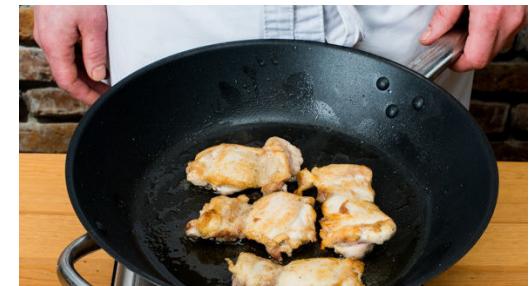
2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs halbieren. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Hähnchen** unter gelegentlichem Wenden 3-5Min. karamellisieren. Dabei immer wieder z. B. mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch** träufeln.



3. Fleisch braten

Das **Hähnchenfilet** halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen weiteren mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. zugedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.