



General Tsos Hähnchen

mit Brokkoli und Sushireis



ca. 30min



3-4 Personen

Wann oder wie das Hähnchen auf General Tso traf, werden wir an dieser Stelle nicht klären können, aber wir wissen, dass es sich bei diesem Gericht um einen Klassiker der chinesischen Küche in Nordamerika handelt. Warum? Darum: Aromatisch mit Ingwer angebratener Brokkoli und fluffiger Reis gehen mit kräftigem Hähnchenschenkelfleisch in süß-würziger Sauce ein unschlagbares Bündnis ein. Präsentiert die Stäbchen!

- 300g Sushireis
- 2 große Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Pck. Sesam ²
- 6 Hähnchenschenkelfilets

- 5EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 988kcal, Fett 49.5g,
Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 46.8g



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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Brokkoli**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 2Min. anbraten. Mit der **½ der restlichen Sojasauce** und 4-6EL Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den **Brokkoli** bei mittlerer Hitze 5-6Min. garen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



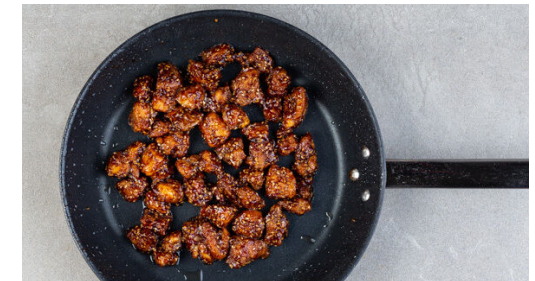
Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Inzwischen das **Fleisch** mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in 4EL Stärke wenden. In einer zweiten großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. goldbraun anbraten.



Die **½ der Sojasauce** mit 1EL Stärke verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann die **Hoisinsauce**, 2EL hellen Essig, den **Sesam**, 1TL Zucker und 1 Prise Salz unterrühren. Das **Fleisch** trockentupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Die **Würzsauce** über das **Fleisch** gießen und alles gut vermengen. Die **Sauce** 30Sek.-1Min. eindicken lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit der **restlichen Sojasauce** servieren.