



V: Hähnchen mit karamellisierten Walnüssen

und gebratenem Reis mit Lauch



20-30min



3-4 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.

- 400g Bio-Basmatireis
- 2 Stangen Lauch
- 1 Weißkohl
- 50g Walnusskerne ⁴
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Päckchen Maisstärke
- 25ml Sojasauce ^{2,3}

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3),
Nüsse (4). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 1094kcal, Fett 55.8g,
Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 37.4g



1. Reis kochen



4. Reis braten



2. Walnüsse karamellisieren

5. Fleisch braten

3. Fleisch vorbereiten



6. Sauce zubereiten

4EL Mayonnaise mit der **Sojasauce**, 2EL Honig und 2EL Pflanzenöl verrühren, ggf. mit Salz abschmecken. Den **Gemüsereis** auf Teller geben und das **Fleisch** darüber verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **karamellisierten Walnüssen** garniert servieren.