



Zitronengras-Hähnchen Asia-Style

mit cremiger Kokossauce auf Jasminreis



ca. 35min



3-4 Personen

Zartes Hähnchenbrustfilet ist einer unserer Klassiker, damit es am Ende immer schön saftig schmeckt. Eine spritzige Chili-Zitronengras-Sauce kombiniert mit einer cremigen Kokossauce, würziger Fischsauce und frischem Gemüse sind die wunderbaren Begleiter heute. Diese köstliche Kreation servierst du auf duftendem Jasminreis und rundest sie mit frischem Koriander ab. Lecker!

- 400g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 20g Koriander
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 400ml Kokosmilch
- 200ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 40ml Fischeis

- 2EL Weizenmehl ²
- 2½g Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Kochtipps
Die Fischsauce verleiht dem Gericht Tiefe und ist der perfekte Gegenspieler zur leicht süßen Chili-Zitronengras-Sauce. Verwende zunächst nur die Hälfte und nach Geschmack auch gerne mehr.

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 975kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 113.4g, Eiweiß 39.6g



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Paprika** und die **Korianderstängel** mit ½TL Salz und 2EL Pflanzenöl in den Wok oder die Pfanne geben und 4-5Min. braten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** streifen und für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **Korianderstängel** fein hacken.



2EL Mehl mit 2EL Wasser möglichst glatt verrühren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Würfel schneiden. Das **Fleisch** mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem Wok oder einer großen Pfanne bei starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun braten. Es soll noch nicht vollständig durchgaren. Anschließend herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen.



Die **Kokosmilch**, die **Chili-Zitronengrassauce**, die **½ der Fischsauce**, das angerührte Mehl, 100ml Wasser und 2TL hellen Essig zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** zugeben und 4-5Min. mitköcheln, bis es gar ist. Mit Salz, Essig und **Fischsauce** abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.