



Hähnchen im Sesam-Knuspermantel

mit Weißkohlgemüse und Vollkornreis



30-40min



2 Personen

Wir schwärmen von knusprigem Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Weißkohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in süß-würziger Hoisin- und Teriyakisaucе schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden – und du bist es auch!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 150g Express-Naturreis
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Pck. Sesam ³
- 1 Hähnchenbrustfilet

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 914kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 42.4g



Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Wenn die **Sauce** 5-6Min. gekocht hat, die **Karotten** und den **Weißkohl** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit Salz abschmecken.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. 1EL Mehl unterrühren, dann mit 150ml Wasser, der **Hoisinsauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen. Die **½ des Currypulvers** unterrühren und die **Sauce** 5-6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 75ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller die **½ des Panko-Paniermehls** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den Teig ziehen und im **Panko-Sesam-Mix** wenden.



Währenddessen in einem zweiten kleinen Topf 300ml 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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.