



V2: Knuspriges Sesamhähnchen

mit Weißkohlgemüse und Vollkornreis



30-40min



3-4 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!

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 879kcal, Fett 28.5g,
Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 42.3g



A top-down view of a stainless steel pot containing a cooked dish of shredded cabbage and sliced carrots, likely sauerkraut or a similar fermented vegetable dish. The pot has two handles and is set against a light gray background.

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL 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.