



Karamellisiertes Hähnchen

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



2 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenschenkelfleisch, das in einer würzig-asiatischen Mischung aus Sojasauce mit Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du gedämpften Pak Choi und Sushireis – fertig ist dein Ausflug nach Ostasien!

- 150g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene
Sojabohnen (1). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 832kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 84.1g, Eiweiß 40.4g



1. Reis kochen

A close-up shot of a chef's hands using a wooden spoon to stir-fry pieces of chicken in a black wok. The chicken is coated in a dark, glossy sauce. The background shows a brick wall and a wooden surface.

4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, 1EL Essig und der **Sojasauce** ablöschen, dann die **½ des Brühgewürzes** und 2EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Fleisch** unter gelegentlichem Wenden 3–5 Min. karamellisieren. Dabei immer wieder mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch** träufeln.



3. Fleisch braten

A person is shown from the chest down, wearing a white lab coat, adding sliced green onions from a glass bowl into a large stainless steel pot. The pot is filled with water and sits on a stovetop. The background is a brick wall.

6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.