



Karamellisiertes Hähnchen

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



3-4 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!

- 300g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pak Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 100ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 773kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 40.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs halbieren, dann quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils quer halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 1-2Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, 2EL Essig und der **Sojasauce** ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes** und 3EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Fleisch karamellisieren

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



6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen weiteren 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.