



## Karamellisierte Hähnchenbrust

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Würzpulver für Hühnerbrühe

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 13.4g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 46.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben, abdecken und bei niedrigster Hitze 10-15Min. bissfest kochen. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein schneiden oder reiben. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs halbieren. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** 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, dem **Reisessig** und der **Sojasauce** ablöschen. Das **Brühepulver** und 2-3EL 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 **Hähnchen** unter gelegentlichem Wenden 3-5Min. karamellisieren. Dabei immer wieder z. B. 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** bestreut servieren.