



Karamellierte Hähnchenbrust

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



3-4 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

- 300g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Baby-Pak-Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Reisessig
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 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 568kcal, Fett 9.5g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 45.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.