



Sweet-Chili-Bio-Hähnchen Asia-Style

mit cremiger Kokossauce auf Jasminreis



ca. 35min



4 Portionen

Zartes Bio-Hähnchenbrustfilet ist einer unserer Klassiker, damit es am Ende immer schön saftig schmeckt. Eine Sweet-Chili-Sauce kombiniert mit einer cremigen Kokossauce, würziger Fischsauce und frischem Gemüse sind die wunderbaren Begleiter heute. Diese köstliche Kreation servierst du auf duftendem Jasminreis und rundest sie mit frischem Koriander ab. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 20g Koriander
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 400ml Kokosmilch
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 40ml Fischeis

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl²
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Die Fischeis verleiht dem Gericht Tiefe und ist der perfekte Gegenspieler zur Sweet-Chili-Sauce. Verwende zunächst nur die Hälfte und nach Geschmack auch gerne mehr.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

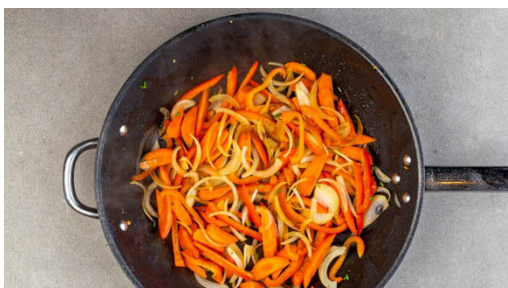
Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 36.0g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Paprika** und die **Korianderstängel** mit ½TL Salz und 2EL Pflanzenöl in den Wok oder die Pfanne geben und 4-5Min. braten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



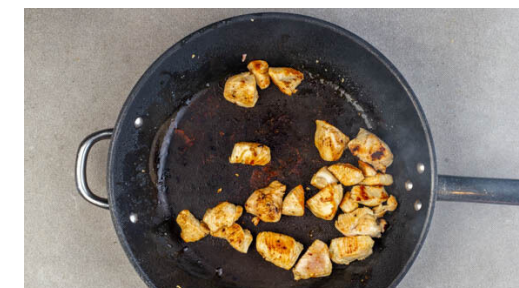
2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** streifen und für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **Korianderstängel** fein hacken.



5. Saucenbinder vorbereiten

2EL Mehl mit 2EL Wasser möglichst glatt verrühren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem Wok oder einer großen Pfanne bei starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun braten. Es soll noch nicht vollständig durchgaren. Anschließend herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen.



6. Sauce zubereiten

Die **Kokosmilch**, die **Sweet-Chili-Sauce**, die ½ der **Fischeis**, das angerührte Mehl, 100ml Wasser und 2TL hellen Essig zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** zugeben und 4-5Min. mitköcheln, bis es gar ist. Mit Salz, Essig und **Fischeis** abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.