



Hähnchen chinesische Art

mit Hoisin-Pfeffer-Sauce und Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Die chinesische Küche ist bekannt für ihre Aromenvielfalt – die fein-würzige Sauce, in der das zarte Hähnchenfleisch gebraten wird, macht hier keine Ausnahme. Sie wird mit leicht süßlicher Hoisinsauce, die aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird, und schwarzem Pfeffer zubereitet und ist absolut köstlich. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Zucchini
- 2 gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Mörser und Stößel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

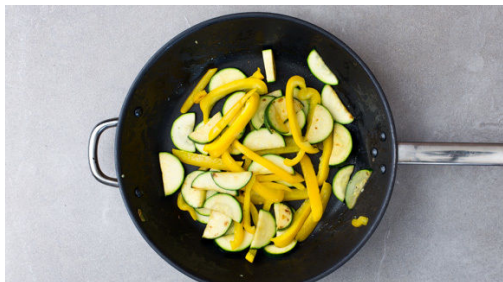
Nährwertangaben pro Portion

Energie 604kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 41.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



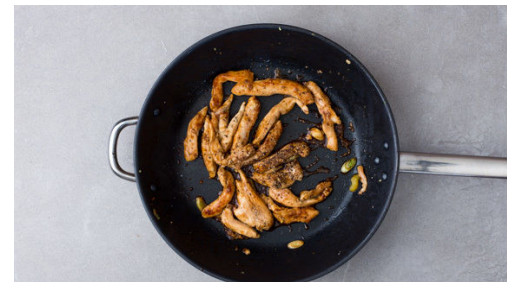
4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Dabei den **weißen** und **grünen Teil** trennen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **weißen Lauchzwiebeln**, den **Ingwer**, die **1/2 der Hoisinsauce**, die **restliche Sojasauce**, den restlichen Pfeffer und 1/2-1TL Zucker hinzugeben und alles weitere 1-2Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. 1EL schwarzen Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Die **1/2 des Pfeffers**, die **1/2 der Sojasauce** und 1/2-1TL Zucker verrühren und das **Fleisch** untermengen. **Tipp:** Wer keinen Mörser hat, kann auch eine Mühle verwenden oder 0,5-1EL vorgemahlene Pfeffer verwenden.



6. Gemüse untermengen

Die **Zucchini** und die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben, alles gut verrühren und mit Salz abschmecken. Die **Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** auf Tellern anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.