



Zitronengras-Bio-Hähnchen Asia-Style

mit cremiger Kokossauce auf Jasminreis



ca. 30min



2 Personen

Zartes Bio-Hähnchenbrustfilet ist einer unserer Klassiker, damit es am Ende immer schön saftig schmeckt. Eine spritzige Chili-Zitronengras-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!

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 10g Koriander
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 200ml Kokosmilch
- 100ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 20ml Fischsauce ¹

- 1EL Weizenmehl ²
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 866kcal, Fett 36.6g,
Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 41.5g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Paprika** und die **Korianderstängel** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Pflanzenöl in den Wok oder die Pfanne geben und 4-5Min. braten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** 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.



1EL Mehl mit 1EL Wasser möglichst glatt
verrühren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL 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.



Die **Kokosmilch**, die **Chili-Zitronengrassauce**, die **½ der Fischsauce**, das angerührte Mehl, 50ml Wasser und 1TL 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 **Fischsauce** abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.