

Scharf gebratenes Sesam-Huhn

mit Gemüse und Reis



30-40min



3-4 Personen

Wow! Diese Farben überzeugen uns: Wir braten rote Paprika mit orangener Karotte und garnieren mit grünem Koriander. Das helle zarte Fleisch marinieren wir nach dem Braten mit schwarzem Sesam und der weiße Reis vollendet das herrliche Bild. Bei uns isst eben auch das Auge mit.

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- geröstetes Sesamöl
- frischer Ingwer
- rote Zwiebel
- schwarzer Sesam
- Teriyakisauce^{1,6}
- rote Paprika
- Basmati Reis
- frischer Koriander
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- 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 715kcal, Fett 8.5g, Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 65.5g



1. Gemüse vorbereiten



2. Fleisch schneiden



3. Reis kochen



4. Fleisch anbraten



5. Gemüse anbraten



6. Fleisch zugeben

Inzwischen eine große Pfanne oder einen Wok mit 2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und dann ca. 3-5Min. goldbraun anbraten. Mit dem **Sesam** bestreuen, kurz mitrösten und aus der Pfanne nehmen.

Pfanne erneut auf mittlere Stufe erhitzen, Paprika, Zwiebel und Karotte darin ca. 4-6Min. anbraten. Nun das **Sesamöl** dazugeben und den Knoblauch und Ingwer ca. 3Min. mitbraten.

Schließlich **Teryakisauce** und Fleisch zum Gemüse geben, alles gut vermengen und ca. 3Min. bei niedriger Hitze unter Rühren garen bis das Gemüse bissfest und das Fleisch gar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Zusammen mit dem Reis servieren und mit Koriander garnieren.