

## 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 <sup>1,6</sup>
- 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

**Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** und **Ingwer** schälen und fein hacken. **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Paprikas** vierteln und das Kerngehäuse entfernen, in möglichst dünne Streifen schneiden. **Koriander** grob hacken.



### 2. Fleisch schneiden

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser, ca. 2l, für den Reis zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



### 3. Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das durchfließende Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** zugeben und ca. 10-12Min. bissfest köcheln lassen.



### 4. Fleisch anbraten

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.



### 5. Gemüse anbraten

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.



### 6. Fleisch zugeben

Schließlich **Teriyakisauce** 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.