



Geflügelwurst asiatische Art

mit Aubergine und Pak Choi auf Reis



ca. 35min



3-4 Personen

Auf duftendem Jasminreis servierst du heute eine Vielzahl an essbaren asiatischen Schätzen: gebratene Aubergine, würzige Shiitakepilze und grünblättriger Pak Choi sind so (ver)kostbar wie die feine Geflügelwurst, die zusammen mit dem Gemüse gegart wird. Das Juwel dieser Mahlzeit ist jedoch eine hochkarätige Sauce mit Knoblauch, Ingwer und süß-salzigem Ketjap Manis – schön klebrig und einfach unbezahlbar lecker!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Ketjap Manis ³
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 6 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 2 Baby-Pak-Choi
- 200g Shiitakepilze

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 33.8g



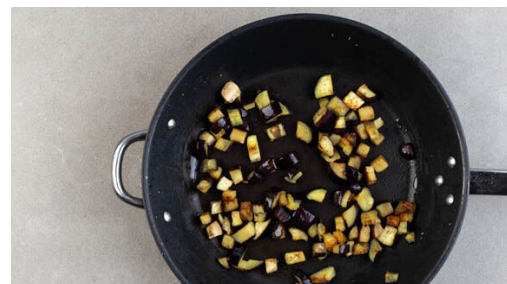
1. Reis kochen

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. Bis zum Servieren ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zutaten schneiden

Die **Würste** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **weißen** und **grünen Teil des Pak Choi** separat in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



2. Auberginen braten

Die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5-7Min. rundum braun anbraten. **Tipp:** Zu Beginn des Bratvorgangs einige Spritzer Wasser auf die **Auberginen** geben, so werden sie schön zart.



5. Sauce kochen

Die **Wurstscheiben**, die **Pilze** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** mit 1EL Pflanzenöl zu den **Auberginen** geben und 3-5Min. mitbraten. Die **Sauce** angießen und bei niedriger Hitze 2-3Min. köcheln lassen.



3. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Ketjap Manis**, der **Ingwer-Würzsauce**, 2TL Honig und 50ml Wasser verrühren.



6. Pak Choi mitbraten

Den **übrigen Pak Choi** in die Pfanne rühren und zusammenfallen lassen. Die **Sauce** mit Salz abschmecken, die **Wurst** mit dem **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren.