



Bio-Hähnchen-Bowl Asia-Style

mit Rotkohlsalat und Reis



20-30min



2 Personen

Das zarte Bio-Hähnchenfleisch wird mit süßer Chilisauce leicht karamellisiert und mit Sesam verfeinert. Dazu gibt es eine leckere Sauce aus dem Bratensatz mit Limette und Sojasauce sowie leckeren Sushireis und einen knackigen Salat mit Rotkohl, Karotte und frischem Thai-Basilikum. Trotz all der Raffinesse ist die Bowl im Nu zubereitet - perfekt!

- 150g Sushireis
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Karotte
- 10g Thai-Basilikum

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopfers
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 847kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 57.7g



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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** auspressen. **1TL Limettenschale** mit **1-2EL Limettensaft**, der **½ der Sojasauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig und 1TL Honig oder Zucker verrühren und den **Bratensatz** mit der **Sauce** ablöschen. Gut rühren, um Reste vom Pfannenboden zu lösen, und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 1-2Min. eindicken lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Rotkohl** mit den **Karotten** und ca. **¾ des Basilikums** mischen, dann den **restlichen Limettensaft** und 1 Prise Salz untermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann mit der **Sweet-Chili-Sauce** bestreichen und mit dem **Sesam** bestreuen und noch weitere 1-2Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit **1EL Sauce** beträufeln. Das **Fleisch** in dicke Tranchen schneiden und mit dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten. Die **restliche Sauce** darüberträufeln, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.