



Knuspriges Bio-Sesamhähnchen

mit Weißkohlgemüse und Jasminreis



30-40min



3-4 Personen

Wir schwärmen von knusprigem Bio-Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Weißkohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in süß-würziger Hoisin- und Teriyakisaucе schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden – und du bist es auch!

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 100ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 2 Pck. Madras-Currypulver ²
- 300g Jasminreis
- 400g geschnittener Weißkohl
- 100g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Pck. Sesam ³
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets

- 8EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesens
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Allergene
Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



Wenn die **Sauce** 5-6Min. gekocht hat, die **Karotten** und den **Weißkohl** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit Salz abschmecken.

