



Bio-Hähnchen & karamellisierte Walnüsse

auf gebratenem Reis mit Lauch



ca. 30min



3-4 Personen

Die Stars dieses Rezepts sind nicht nur das gebratene Bio-Hähnchen und der Gemüsereis, sondern auch die karamellisierten Walnüsse. Dafür schmilzt du etwas Zucker in einer Pfanne, bis er sich in eine Art flüssiges Gold verwandelt. Schnell die Nüsse einrühren und abkühlen lassen und du erhältst ein köstliches Topping! Dazu noch eine würzig-süße Sauce und schon bist du der größte Fan dieser chinesisch-amerikanischen Fusion.

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Stangen Lauch
- 1 Weißkohl
- 50g Walnusskerne ³
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Pck. Maisstärke
- 25ml Tamari-Sojasauce ²

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Eier (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 992kcal, Fett 53.1g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 42.5g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen. Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Den **Weißkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Reis** in das kochende Wasser rühren. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Reis braten

Den **Gemüserais** mit 2EL Pflanzenöl in der Pfanne bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Walnüsse karamellisieren

Die **Walnüsse** grob hacken. 2EL Zucker in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb schmelzen lassen, dabei die Pfanne ab und an vorsichtig bewegen, um den Zucker zu verteilen. Die **Walnüsse** hinzufügen, schnell umrühren und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Die Pfanne ausspülen und beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden 6-8Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Maisstärke** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Sauce zubereiten

4EL Mayonnaise mit der **Sojasauce**, 2EL Honig und 2EL Pflanzenöl verrühren, ggf. mit Salz abschmecken. Den **Gemüsereis** auf Teller geben und das **Fleisch** darüber verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **karamellisierten Walnüssen** garniert servieren.