



Bio-Hähnchen & karamellisierte Walnüsse

auf gebratenem Reis mit Lauch



ca. 25min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 1 Weißkohl
- 25g Walnusskerne³
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Maisstärke
- 25ml Tamari-Sojasauce²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Den übrigen Weißkohl z. B. für einen leckeren Salat verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1015kcal, Fett 55.6g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 42.5g



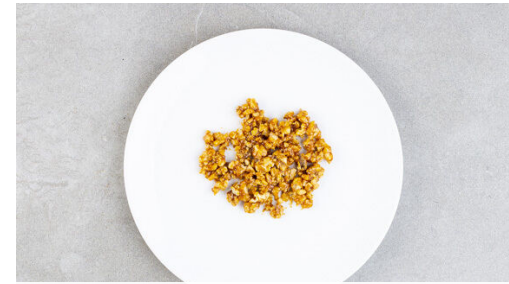
1. Reis und Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen. Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Die **½ des Kohls** 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 **Gemüsereis** mit 1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Walnüsse karamellisieren

Die **Walnüsse** grob hacken. 1EL Zucker in einer mittelgroßen 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 der aufbewahrten Pfanne mit 2EL 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

2EL Mayonnaise mit der **½ der Sojasauce**, 1EL Honig und 1EL Pflanzenöl verrühren, ggf. mit mehr **Sojasauce** und Salz abschmecken. Den **Gemüsereis** auf Teller geben und das **Fleisch** darüber verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **karamellisierten Walnüssen** garniert servieren.