



Hähnchen im Sesam-Knuspermantel

mit Weißkohlgemüse und Vollkornreis



30-40min



4 Portionen

Wir schwärmen von knusprigem 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 Express-Naturreis
- 400g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Pck. Sesam ³
- 2 Hähnchenbrustfilets

- 6EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 879kcal, Fett 28.5g,
Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 42.3g



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.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. 2EL Mehl unterrühren, dann mit 300ml Wasser, der **Hoisinsauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen. Die **½ des Currypulvers** unterrühren und die **Sauce** 5-6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 150ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller das **Panko-Paniermehl** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trockentupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den **Teig** ziehen und im **Panko-Sesam-Mix** wenden.



Währenddessen in einem zweiten 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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.